

Programm 1 | 2011

Bergen | Eschede | Faßberg | Flotwedel
Hambühren | Hermannsburg | Lachendorf | Unterlüß
Wathlingen | Wietze | Winsen (Aller)





Trift 20 | 29221 Celle
Telefon 05141.9298-0
Telefax 05141.9298-50
Mail: anmeldung@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Liebe Leserinnen und Leser

Alles Gute im Neuen Jahr 2011!

In eigener Sache

Vorstand neu gewählt

Der Celler Volkshochschulverein e.V. wählte für die kommenden zwei Jahre einen neuen Vorstand. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Harald Range, 1. Vorsitzender; Reinhard Toboll, stellv. Vorsitzender; Marianne Encke; Katja Hufschmidt; Jasmin Kunz; Susanne McDowell und Marianne Stumpf.

Mit besonderem Dank verabschiedet die VHS zum neuen Jahr Jutta Schroeder, die nach über 11 Jahren tatkräftiger Mitarbeit in der Verwaltung in den Ruhestand geht. Als neuen Verwaltungsmitarbeiter begrüßen wir Christian Maass.
Neue Gesichter auch in den VHS-Außenstellen. Danke für die engagierte VHS-Arbeit vor Ort an Claudia Gehring/Eschede, Melanie Gerberding/Hambühren und Ute Hampe/Hermannsburg. Willkommen heißen wir Rita Heinze/Eschede, Petra Dettmer/Hambühren und Anette Makus/Hermannsburg.
Wir haben für die VHS Celle ein neues Leitbild erarbeitet und verabschiedet. Interessenten erhalten es in der VHS-Geschäftsstelle. **Danach versteht sich die VHS Celle als ein Lernort – Forum und kultureller Treffpunkt.**

Herausforderung angenommen

Überzeugen Sie sich in diesem aktuellen VHS-Programmheft selbst, dass und wie wir diesem Anspruch gerecht werden!
Bei der Vielzahl bewährter und neuer Angebote können Sie die VHS als Lernort erleben. Dabei gilt: Vielseitige Themen – in den unterschiedlichsten Lebenssituationen hilfreich – mehr als Schule.
Ein Forum ist ein gedanklicher und realer Ort des Austausches. Gerade im Bereich der Politischen Bildung möchten wir zur Diskussion und Meinungsbildung einladen. Im Sinne eines neuen Begegnungsraumes haben wir die Reihe „immer wieder montags ... Die kleine Vortragsreihe am Nachmittag“ ins Leben gerufen. Das Collegium Cellense – die Kinderakademie oder der Wissenschaftstag Natur und Technik für neugierige Erwachsene bieten die altersdifferenzierte Auseinandersetzung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Kultureller Treffpunkt bedeutet für uns, Ihnen einen bunten Strauß von kreativen Angeboten, kulturgeschichtlicher Auseinandersetzungen oder künstlerisch-kulturellen Exkursionen anzubieten.

Hervorzuheben ist, dass die VHS-Theatergruppe wieder auf den „Brettern dieser Welt“ mit ihrer neuen Produktion: Dürrenmatt „Frank der Fünfte“(eine bitterböse, gleichwohl unterhaltsame Tragikomödie über Wesen und Unwesen eines Bankenimperiums) zu sehen ist. In Kooperation mit der CD-Kaserne präsentiert die VHS Celle „Klassik meets Comedy“, Heinz Gröning am 11.03. in Celle – klassisch-literarische Texte werden Thema der Comedy und gewinnen aktuelle Bedeutung. KunstAhoi heißt das diesjährige Projekt der Kunstwerkstatt in der VHS.

Der BeratungsPoint VHS bietet auch in 2011 die Beratung zur Bildungsprämie – ein Förderinstrument des Bundesministeriums für Bildung und Forschung für Berufstätige/Selbstständige mit begrenztem Einkommen. Die Bildungsberatung für jeden Einzelnen und für Firmen (Bildung auf Bestellung) ist ein neuer, zunehmender Dienstleistungsbereich der VHS – wir nehmen die Herausforderung im Sinne der Zukunftsfähigkeit und des lebenslangen Lernens gerne an!
Wir möchten Sie daher ermutigen, unsere Bildungsberatung in Form der Informationsabende oder in persönlichen Gesprächen mit den Mitarbeitenden der VHS zu nutzen, damit Bildung und lebenslanges Lernen für Sie ein sinnvolles, nachhaltiges und zufriedenstellendes Ereignis wird.

Stadt – Land – Fluss

Unser VHS-Angebot für Sie steht unter dem Themenschwerpunkt „Stadt-Land-Fluss“ – Sie kennen das Spiel?

 Angebote, die unter diesem speziellen Themenschwerpunkt stehen, haben wir mit einem neuen Piktogramm versehen.

 Auch für neue, besonders aktuelle oder Ihre Aufmerksamkeit verdienende Angebote wurde ein neues Zeichen eingeführt.

Zum Schluss

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern im VHS-Programmheft

Liliane Steinke | Leiterin der VHS

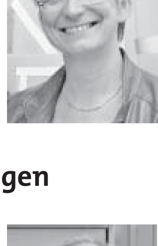










Liliane Steinke
Leiterin
(0 51 41) 92 98-22
l.steinke@vhs-celle.de

Programmbereichsleitungen



Karlheinz Rehling
Stellv. Leitung
(0 51 41) 92 98-24
k.rehling@vhs-celle.de
Reisen, Kultur, Sprachen

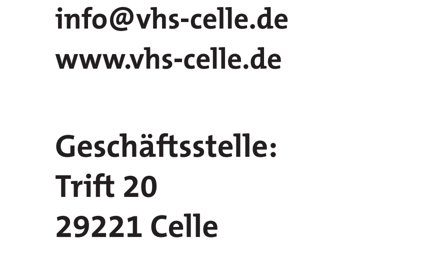


Markus Fink
(0 51 41) 92 98-23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung



Tessa Twele
(0 51 41) 92 98-21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg

Telefon **(0 51 41) 92 98 - 0**
Fax **(0 51 41) 92 98 50**
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de



Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:

Volksbank Celle eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 727 990 600

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag,
9:00 - 13:00 Uhr,
außerdem

Dienstag und Donnerstag,
15:00 - 18:00 Uhr

zusätzlich geöffnet für persönliche und telefonische Anmeldungen:
Montag, 17. Januar,
von 15:00 - 18:00 Uhr



EDV-Administration
Controlling
Dr. Detlef Häusler
(0 51 41) 92 98-16
dr.haeusler@vhs-celle.de

MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle
(0 51 41) 92 98 - 0

Karin Schlomm



Christian Maaß



Jeanette Heymann



Babette Winkler



Hausmeister
Richard Schuster
(0 51 41) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de









Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen der VHS Celle können im gesamten Kreisgebiet von allen Interessierten besucht werden, die sich ordnungsgemäß angemeldet haben. Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen Gast in öffentlichen Gebäuden. Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Anmeldungen

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

So können Sie sich anmelden

- **per Anmeldekarte z.B. aus dem VHS-Programmheft,**
- **per Fax 05141-9298-50,**
- **sowie telefonisch 05141-9298-0**

- **per Email anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **persönlich in der Geschäftsstelle und bei den Außenstellenleitungen**

Für Veranstaltungen **in Celle** werden schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührenzahlung oder Einzugsgenehmigung für das Lastschriftverfahren in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger.
Bei persönlichen Anmeldungen mit gleichzeitiger Gebührenzahlung werden keine Anmeldebestätigungen versandt.
Sollten sich Termine verändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch als möglich.

Schriftliche Anmeldungen

sind erforderlich für alle Reisen, Exkursionen, Bildungsurlaubsseminare, Wochenendkurse sowie alle Veranstaltungen, für die dies ausdrücklich ausgeschrieben ist.

Bei Anmeldungen zu Bildungsurlauben erhalten Sie eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Anmeldungen in den Außenstellen

Anmeldungen in den Außenstellen können (nur) bei der betreffenden Außenstelle erfolgen. Bitte beachten Sie hierfür die jeweils angegebenen Anmeldezeiten und -verfahren.
Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Beratung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.

Gebührenzahlung

Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs, für den eine Anmeldung erfolgte, nicht besucht wird und die Anmeldung nicht rechtzeitig schriftlich storniert wurde.

Bei der Anmeldung zu Studienreisen ist eine Anzahlung zu entrichten. Gebührenermäßigungen können nicht gewährt werden.

Mit der schriftlichen Anmeldung können Sie dem Lastschriftverfahren zustimmen. Die Einzugsermächtigung bezieht sich immer nur auf die jeweilige Anmeldung. Die Lastschrift wird nach Kursbeginn eingezogen.

Überweisungen

für Kurse in Celle ist die Gebühr auf das Konto der VHS Celle:
Volksbank Celle eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 727 990 600

zu überweisen.

Bitte beachten Sie, dass alle Außenstellen der VHS eigene Konten haben, auf die die Gebühren für Kurse in den Außenstellen zu überweisen sind.
Bitte Kurs-Nummer, Kurstitel und die Anschrift des Teilnehmenden vollständig angeben, da die Zahlung sonst nicht zuzuordnen ist.

Abmeldung

Beim Rücktritt von anderen Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor Kursbeginn vorliegt. Bei einem späteren Abbruch des Kursbesuches sind weder eine Gebührenrückzahlung noch eine Stornierung der Gebühren möglich. Abmeldungen, über die nur die Dozenten/innen informiert werden, sind nicht wirksam. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Dies gilt auch für die Außenstellen.
Wurden bereits vor der Abmeldung zum ersten Kursabend Material oder bei Kochkursen Lebensmittel eingekauft, so können die Kosten hierfür nicht erlassen werden.
Beim Rücktritt von **Exkursionen, Bildungsurlaubsseminaren, Wochenseminaren** (montags – freitags) oder **Wochenendkursen** können die Gebühren nur dann erlassen bzw. zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche **Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn** der Veranstaltung vorliegt.
Beim Rücktritt von **Wochenendexkursionen und Studienreisen** gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Berechnen müssen wir Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden. Zusätzlich berechnen wir eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 €.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle, bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen und Sie andernfalls mit einer Mahnung rechnen müssen.

Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen (Bildungsurlaub, Krankenkassenrefinanzierung) erhalten Sie - auf Wunsch - von den Dozenten am Ende des Kurses.
Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester oder Bescheinigungen, die als Kostennachweis gegenüber anderen Behörden dienen, werden von der Geschäftsstelle bzw. den Außenstellen der VHS gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir computergestützt arbeiten. Die Daten werden ausschließlich für Belange der VHS erfasst.

Seminare, die Sie wünschen

Mit diesem Programm haben wir für Sie über 850 Veranstaltungen geplant und vorbereitet. Wenn Sie in diesem Heft jedoch nicht das finden, was Sie als Weiterbildungsangebot wünschen oder brauchen, teilen Sie uns dies bitte mit.
Zusätzliche Kurse oder Lehrgänge – maßgeschneidert nach den jeweiligen Anforderungen und auch für geschlossene Lerngruppen, Firmen und Betriebe – lassen sich einrichten.

Sprechen Sie uns an !

Inhaltsverzeichnis

Reisen und Exkursionen

Mensch und Gesellschaft

Kultur

Sprachen

Gesundheit

EDV

Programmangebot in den Außenstellen

Besondere Programmangebote in den Außenstellen

Reisen:

- **Andalusien - 27.03.- 5.04.2011// WN0101**
- **Segeln auf der Schlei - 28./29.05// WN0301**
- **Mit dem Fahrrad + Bus von Marburg bis Lahnstein - 2. bis 6. 06.2011// WN0401**
- **Erfurt-Leipzig-Helmstedt - 10.-13.05.2011// FL0101**

Anmeldungen bitte direkt an die Außenstellenleitungen!

Exkursionen:

- **Naturkundliche Wanderungen, ab März// ES0401**
- **Einführung in die Vogelkunde im Mai// FL0401**
- **Kräuterquark im Klostergarten, 12.April// FL0402**
- **Ich bin dann mal weg, Info: 6.April// WI0401**
- **Waldwandern Ovelgönne// WI0402**

Reisen / Musiktheater / Exkursionen / Wanderungen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

CE0101

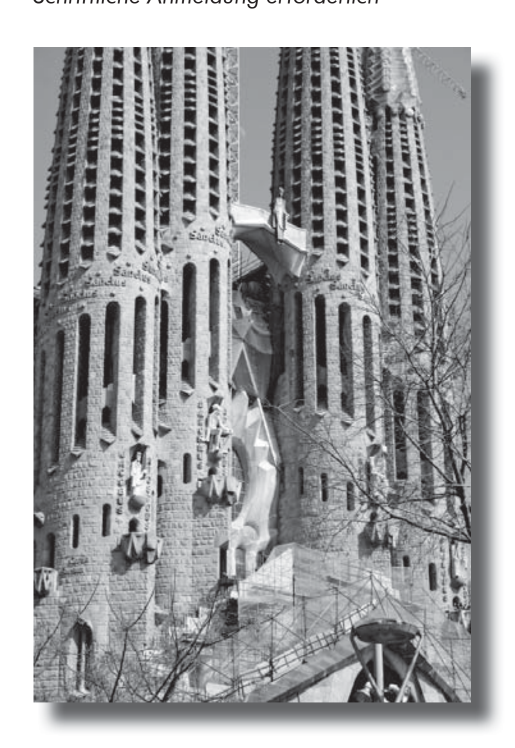

Barcelona

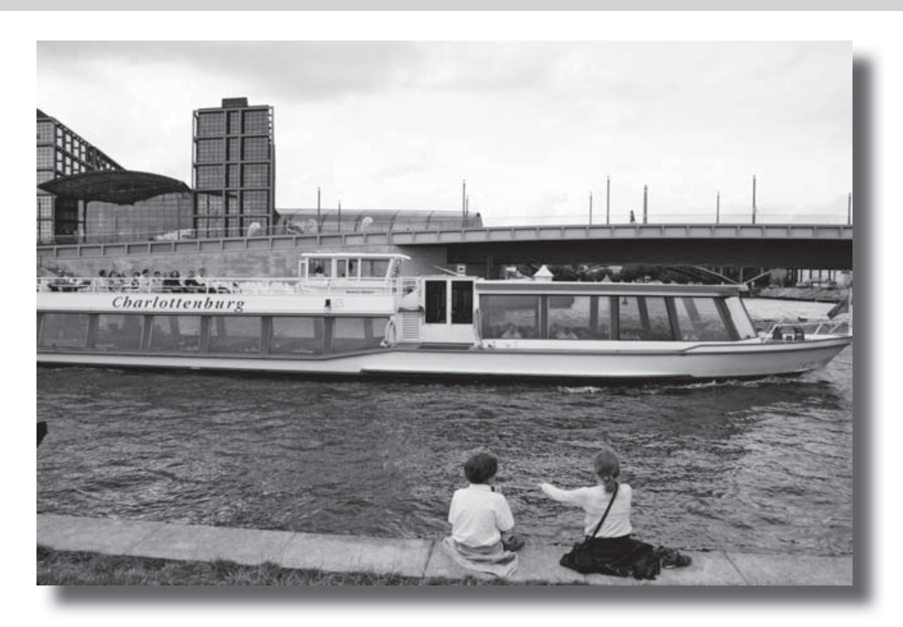
6-tägige Flugreise
vom 10. - 15. April

Die lebendige Hauptstadt Kataloniens, in ständiger Konkurrenz zur Metropole Madrid, ist längst ein Geheimtipp unter den großen europäischen Städten. Sie bietet eine historische Altstadt, das Mittelmeer direkt vor der Tür, eine Vielzahl herausragender Museen und Jugendstil satt (Viertel Eixample, Bauten Gaudis und seiner Kollegen). Tradition und Moderne mischen sich hier in beeindruckender Weise. All diese Aspekte und auch ein Ausflug ins Umland (Kloster Montserrat) werden den Teilnehmenden dieser Studienreise näher gebracht.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Flug mit Lufthansa (Hinflug Hannover/Frankfurt/Barcelone, Rückflug Barcelona/München/Hannover), Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren (z.Z. 185,00 €), 5 Übernachtungen im DZ in einem 4*-Hotel am Olympischen Hafen, Frühstück, 5 x Abendessen in Restaurants, Busgestellung für alle Transfers, Besichtigungen und Exkursionen, deutsch sprechende Reiseleitung vom 1. bis 5. Tag, Eintritte laut Programm, Insolvenzversicherung, Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, Vorbereitungskurs und Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 1.215,00 €
(Mindestbeteiligung: 20 Personen)
(Anzahlung: 100,00 €)
EZ-Zuschlag: 190,00 €
Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Schriftliche Anmeldung erforderlich





CE0102

Berlin - mehr als eine Stippvisite

4-tägige Busreise vom 12. - 15. Mai

Den Allgemeinplatz, dass Berlin jederzeit eine Reise wert ist, wollen wir auf dieser Reise unter Leitung von Frau von Arnswaldt mehr als bestätigen.
Zum intensiven Ortsprogramm zählen u.a. Historisches Museum, Alte Nationalgalerie und Neues Museum auf der Museumsinsel, Stadtgang durch das Scheunenviertel und „Berlin von unten" sowie die Bezirke Pankow und Köpenick.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 3 Hotelübernachtungen, Halbpension, Eintritte und Führungen laut Programm, Vorbereitung und Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 429,00 €
(Anzahlung: 50,00 €)
EZ-Zuschlag 104,00 €
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0103


Garten- und Kulturreise an den Niederrhein

3-tägige Busreise vom 20. - 22. Mai

Für Gartenfreunde und Kulturinteressierte bietet die VHS Celle unter fachkundiger Leitung eine Reise ins Dreieck Xanten - Borken - Bocholt am Niederrhein an. Sie besuchen verschiedene Gärten (u.a. das Arboretum „Grenzenlust" in Hamminkeln), das Römermuseum in Xanten, das Wasserschloss Anholt mit privater Gemäldesammlung und das Textilmuseum in Bocholt.

Reiseleitung: Christa Hartmann
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 2 Hotelübernachtungen, Halbpension, Eintritte laut Programm und Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 268,00 €
(Anzahlung: 50,00 €)
EZ-Zuschlag 48,00 €
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Rund um den Garten

siehe auch ab CE1301

CE0104


Potsdamer Schlössernacht

Wochenendreise 20. und 21. August

Ein Sommermärchen in herrlicher Schlösser- und Parklandschaft zieht jährlich viele Liebhaber schöner Künste an: Die Kulisse der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Schlösser und Parks von Sanssouci schaffen in der Sommernacht an vielfältigen Schauplätzen ein Kunst - und Musikerlebnis. Stadtgang in Potsdam und kurzer Berlin-Aufenthalt runden das Schlössernacht-Wochenende ab.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling
Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 1 Übernachtung mit Frühstücksbüfett, 1 gemeinsame Mahlzeit, Führungen laut Programm, Eintritt Schlössernacht und Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 225,00 €
(Anzahlung: 50,00 €)
EZ-Zuschlag 29,00 €
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Schriftliche Anmeldung erforderlich

MusikTheaterExkursionen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Leitung der Vorbereitungsabende:
Karlheinz Rehling (*)
Wolfgang Kudraß (+)
Eberhard Achilles (#)
Jörg Reinecke (:)

CE0216
Strauß, Die Fledermaus
Hamburger Kammeroper

„Die" goldene Operette schlechthin (inklusive Opernmenü)
Sonntag, 30. Januar

Vorbereitungsabend (*):
Montag, 24. Januar,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0217
Musical: Sunset Boulevard
Theater Magdeburg

Webbers Musicalhit nach Billy Wilders „Boulevard der Dämmerung" zum ersten Mal an diesem Stadttheater.
Sonntag, 6. Februar

Vorbereitungsabend(*):
Donnerstag, 3. Februar,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0218
Schostakowitsch, Lady Macbeth von Mzensk
Staatstheater Braunschweig

Hochdramatische Inszenierung einer der aufregendsten Opern des 20. Jahrhunderts.
Samstag, 19. Februar

Vorbereitungsabend (+):
Donnerstag, 17. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Die **Teilnehmergebühr** für die Fahrten nach Hamburg, Bremen und Braunschweig beträgt 32,00 €. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 61,00 € zu rechnen.
Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.
Abfahrtsort für alle Fahrten:
Parkplatz Schützenplatz.
Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** auf gesondertem Anmeldeformular an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich.
Die **Kosten** (Teilnehmergebühr und Kartenpreis) werden nach der Veranstaltung durch Lastschrift eingezogen.

CE0219
Weill, One Touch of Venus
Anhaltisches Theater Dessau

Kurt Weills größter Broadway-Hit „Ein Hauch von Venus" in deutscher Sprache mit englischen Gesangstexten (mit Übertiteln): New Yorker Friseur weckt eine Venus-Statue zum Leben.
Sonntag, 6. März

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 3. März,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0220
Ballett: Tod in Venedig
Hamburgische Staatsoper

Neumeiers schon berühmte Adaption der Mannschen Erzählung
Samstag, 19. März

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 17. März,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0221
Künnecke, Der Vetter aus Dingsda
Theater Bremen

Operette voller Ohrwürmer
Samstag, 26. März

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 24. März,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0222
Mascagni, Isabeau
Staatstheater Braunschweig

Eine echte „Ausgrabung": Pietro Mascagni schrieb nach seinem Hit „Cavalleria rusticana" knapp 20 Opern, u.a. diese Legenden-Oper.
Freitag, 1. April

Vorbereitungsabend (:):
Montag, 28. März,
19.00 - 20.30 Uhr
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0223
Boito, Mefistofele
Theater Lübeck

Arrigo Boito, Librettist Verdis für „Otello" und „Falstaff" war auch als Komponist mit seiner „Faust"-Version erfolgreich.
Sonntag, 8. Mai

Vorbereitungsabend (:):
Montag, 2. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0224
Ballett: Sommernachtstraum
Hamburgische Staatsoper

Neumeiers Shakespeare-Ballett: schlichtweg ein Traum
Montag. 9. Mai

Vorbereitungsabend (*):
Montag, 2. Mai,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0225
Rossini, La Cenerentola
Hamburgische Staatsoper

Italienisch beschwingte „Aschenputtel"-Version
Sonntag, 22. Mai

Vorbereitungsabend (#):
Mittwoch, 18. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0226
Opernreise Kopenhagen
Freitag, 27. bis Montag, 30. Mai

Sie erleben die dänische Hauptstadt, Roskilde mit Grablege, die „dänische Riviera" und 2 Opern: Strauss „Die Frau ohne Schatten" und Puccini „Turandot"
Ausführliches Programm in der Geschäftsstelle erhältlich
Leistungen: Fahrt, 3 Ü/F, Ortsprogramm, 2 Opernkarten (Wert: 160,00 €), Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 587,00 €
EZ-Zuschlag: 104,00 € (unbedingt bei Anmeldung angeben)

Vorbereitungsabend (*):
Montag, 23. Mai, 20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0227
Pfitzner, Palestrina
Hamburgische Staatsoper

Die große Künstleroper um „Kunst und Gesellschaft"
Montag, 13. Juni

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 9. Juni,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0228
Ballett: Mahler, 5. Sinfonie
Hamburgische Staatsoper

John Neumeier führt seine Tanzumsetzungen Mahlerscher Sinfonien zu den Ballett-Tagen fort.
Dienstag, 28. Juni

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 23. Juni,
18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0229

Musical: Die Schöne und das Biest

Domplatz Magdeburg

Nach „Titanic" eine neue Musical-Produktion open air auf dem Domplatz (Abendvorstellung).
Samstag, 2. Juli

Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 23. Juni,
20.10 - 21.40 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0231

Opernwochenende Schwerin

mit „Freischütz"
Sonntag, 10. und Montag, 11. Juli

Diesmal gibt es am Schweriner Schloss den „Freischütz" von Weber.
Leistungen: Busfahrt, 1 Ü/F im DZ, Opernkarte, Ortsprogramm, Vorbereitung, Reiseleitung
Preis (pro Person im DZ): 243,00 €
(EZ-Zuschlag: 32,00 €, unbedingt bei Anmeldung angeben)

Vorbereitungsabend (+):
Donnerstag, 7. Juli,
19.00 - 20.30 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

CE0232

Sommerliche Musiktage Hitzacker

Aus dem Programm vom 30. Juli bis 7. August wird ein Konzert ausgewählt.
Interessenten lassen sich unverbindlich vormerken.

Tagesexkursionen

CE0301

Morgen der Romantik + Sternenhimmel

Tagesexkursion nach Hamburg

Dieser Hamburg-Tag bietet die erste umfassende Retrospektive seit 30 Jahren zum Werk Philipp Otto Runges, des neben C.D. Friedrich maßgeblichen Begründers der Romantik, in der Hamburger Kunsthalle und anschließend einen Besuch des Hamburger Planetariums mit Vorführung.

Karlheinz Rehling
Mittwoch, 9. März,
Abfahrt 8.30 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 57,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führung)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0302

Herzberg und Walkenried

Tagesexkursion

Das 2006 eröffnete ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried ist eines der größten und innovativsten Klostermuseen Europas. Der Besucher lernt nicht nur Leben und Wirken der Zisterzienser als tiefgläubige Kirchenmänner, sondern diese zugleich als clevere Geschäftsleute kennen, als Betreiber eines wirtschaftlich überaus erfolgreichen Unternehmens: des „Weißen Konzerns".
Wir besichtigen neben den imposanten Kirchenruinen und den Klausurgebäuden auch andere Gebäude innerhalb der „Immunitätsmauer", womit wir erkennen, was zu einem funktionierenden Kloster einst gehörte.
Zum Vormittagsprogramm (mit Mittagspause) gehört eine Besichtigung des Welfenschlosses in Herzberg, wo Georg von Calenberg Hof hielt, bis er die Residenz 1636 nach Hannover verlegte.
Nachmittags gibt es eine Einkehrmöglichkeit.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Sonntag, 10. April,
Abfahrt 8.00 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 52,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0303

Wolfenbüttel

mit Ostereiermarkt
Tagesexkursion

Die Herzog August Bibliothek, die einst größte europäische Büchersammlung, wurde zur Zeit Herzog Augusts als 8. Weltwunder angesehen. Sie ist unser erstes Ziel.
Am frühen Nachmittag werden wir durch die Stadt geführt, die von den Welfen geprägt wurde. Über 400 Jahre war sie Residenz der Herzöge von Braunschweig und Lüneburg.
Anschließend besuchen wir den Ostereiermarkt im Schloss.

Tjalda von Arnswaldt
Samstag, 16. April,
Abfahrt 8.30 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 44,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führungen)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0304

Das Kedinger Land

Tagesexkursion

Freiburg an der Elbe ist unser Ziel. Hier wartet auf uns der „Vogelkieker" vom Verein zur Förderung von Naturerlebnissen. Wir werden in die Elbwiesen fahren und hoffentlich viel Getier zu sehen bekommen.
Mittags kehren wir gemeinsam ein und hören danach in der Walphardi-Kirche in Freiburg ein Sonderkonzert zum Thema „Vögel".

Tjalda von Arnswaldt
Dienstag, 10. Mai,
Abfahrt 7.30 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 71,00 € (für Fahrt, Führung, Mittagessen und Konzert)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0305

Koptisches Kloster in Brenkhausen und Hameln

Tagesexkursion

Am Vormittag sind wir zuerst im Koptischen Kloster Brenkhausen, ehemals gegründet als Zisterzienserkloster. Es hatte im Laufe der Zeit verschiedene Besitzer und ist seit 1994 ein koptisch orthodoxes Männerkloster und Sitz des koptischen Bischofs in Deutschland.
Wer sind die Kopten? Wir hören ihre Geschichte, die Geschichte des Ordens, die Baugeschichte des Hauses, besuchen die Ausstellung und werden mit Köstlichkeiten verwöhnt.
Am Nachmittag steht eine Stadtführung in Hameln auf unserem Programm.

Tjalda von Arnswaldt
Montag, 30. Mai,
Abfahrt 8.00 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 66,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen und Mittagessen)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0306

Sehen und riechen: William Turner und Speicherstadt

Tagesexkursion

William Turner, „Maler der Elemente", so wurde er schon von seinen Zeitgenossen genannt. Turner kombiniert in seinen Landschaftsbildern Erde, Luft, Wasser und Feuer auf eine neue Weise und untersucht ihre Beziehungen zueinander. Die Ausstellung im Bucerius-Kunstforum versammelt ca. 85 Werke aus der Tate Gallery



London und weiteren britischen sowie amerikanischen Sammlungen.
Nach dem Kunstgenuss nutzen wir die schöne Jahreszeit zu einer Schifffahrt durch die Speicherstadt und besuchen dort das Gewürzmuseum.

Tjalda von Arnswaldt
Donnerstag, 30. Juni,
Abfahrt 9.00 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 69,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führung und Bootsfahrt)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0307
Schifffahrt auf dem Nord-Ostsee-Kanal
von Rendsburg nach Kiel
Tagesexkursion

Der Nord-Ostsee-Kanal, ehemals Kaiser-Wilhelm-Kanal, verbindet die Elbebucht der Nordsee mit der Kieler Förde der Ostsee. Er ist heute neben dem Suez- und dem Panamakanal eine der wichtigsten Weltseeverkehrsstraßen und für die größten Schiffe zugänglich.
Mit dem Bus erreichen wir den Kai in Rendsburg; ca. 3 1/2 Stunden sind wir mit dem Schiff unterwegs. Erläuterungen gibt es während der Fahrt, inklusive Brunchbüfett, Kaffee und Tee.
Es bleibt anschließend freie Zeit in Kiel, um die Stadt kennen zu lernen.

Tjalda von Arnswaldt
Dienstag, 13. September,
Abfahrt 5.30 Uhr
Kanzleistraße
Gebühr: 82,00 € (für Bus- und Schifffahrt, Brunchbüfett inkl. Getränke)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Fahrradtouren

CE0308
Radweg-zur-Kunst zwischen Bad Gandersheim und Bad Salzdetfurth
Wochenendexkursion

Während dieser ganztägigen Fahrradexkursion entdecken wir Teilstrecken vom Radweg-zur-Kunst in der reizvollen Landschaft südlich von Hildesheim (mehr unter www.radweg-zur-kunst.de). Unsere Tour beginnt in Kreiensen (Ankunft per Bahn). In der malerischen Fachwerkstadt Bad Gandersheim angekommen, besuchen wir die neue Ausstellung in der ottonischen Stiftskirche „Portal zur Geschichte".
Nach einer Mittagspause mit Einkehrmöglichkeit beim Kloster Brunshausen „erfahren" wir den Skulpturenweg mit seinen 12 Kunstwerken auf der ehemaligen Bahntrasse.
Nach einem Zwischenstopp in Lamspringe, einem weiteren geschichtsträchtigen Ort mit barocken Klostergebäuden, geht es weiter auf Nebenstraßen und Radwegen (Kunst-beWEGt!) nach Bodenburg und Bad Salzdetfurth (Rückreise mit der Bahn).
Insgesamt ca. 38 km in leicht hügeliger Landschaft.

Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Sonntag, 19. Juni
Abfahrt 8.30 Uhr
Celle, Treffpunkt Bahnhof Celle
Gebühr: 38,00 € (für Bahnfahrt, Fahrradkarte, Eintritte und Führungen)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Mit dem Fahrrad und Bus bis von Marburg bis Lahnstein
siehe WN0401

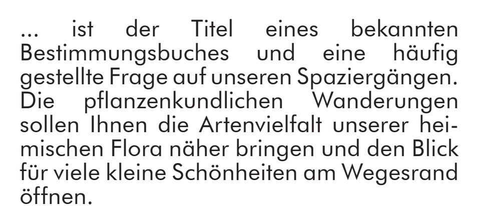
CE0309
Rad und Kultur: Rund um den Deister
Wochenendexkursionen

In mehreren Tagestouren - jeweils an einem Samstag im Mai/Juni - wollen wir mit dem Fahrrad den Deister umrunden, verbunden mit Besichtigungen verschiedenster Art.
Da wir die Termine erst ca. 4 - 6 Wochen vor dem Starttermin festlegen können, bitten wir zunächst um eine unverbindliche Vormerkung, damit wir Sie rechtzeitig detailliert benachrichtigen können.
Leitung der Radtouren: Günter Duden

Naturkundliche Fahrten / Wanderungen

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

Für die folgenden Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt und bestätigt.
Alle Fahrten bei den Exkursionen erfolgen mit privaten PKW (oder in Fahrgemeinschaften) auf Kosten und in Verantwortung der Teilnehmenden, sofern nicht ausdrücklich andere Verkehrsmittel genannt werden.



CE0401
Was blüht denn da?

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen. Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Bestimmungsbücher und Lupe sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden.

Gabriele Ellermann
Dienstag, 24. Mai, 7. und 21. Juni sowie 5. Juli
jeweils 9.00 - 12 Uhr (4 Vormittage) (16 UStd.)
Parkplatz Schulzentrum Burgstraße
Gebühr: 40,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

„Vom Harz bis zur Küste"
siehe CE1003

CE0402


Sehen, was sonst verborgen ist
Erlebnistag auf NABU Gut Sunder
Wochenendseminar

„Sehen, was sonst verborgen ist ...". Einheimische frei lebende Tiere sind die „Stars" im neuen Tierfilmzentrum auf NABU Gut Sunder.
Hier sehen Sie außergewöhnliche Aufnahmen von Dachs, Fischotter, Eisvogel, Fledermaus, Singvogel, Hornisse & Co. Erleben Sie den Fischotter auf seiner Rennbahn oder den Eisvogel beim Fischfang.
Im Anschluss an die Führung im Filmzentrum erleben Sie die abwechselungsreiche Flora und Fauna rund um das NABU Gut Sunder. Folgen Sie den Spuren des Fischotters und entdecken Sie Blüten und eine Artenvielfalt, die es nur hier gibt.



Bitte möglichst wetterfeste Kleidung und feste Schuhe tragen und etwas Verpflegung und etwas zu trinken mitbringen. Auf dem Gelände befindet sich auch ein Café, das Kuchen und kleine Snacks anbietet.

Monika Heinen
Sonntag, 3. April, 10.00 - 14.30 Uhr (5 UStd.)
Meißendorf, Treffpunkt: Info-Shop, NABU Gut Sunder
Gebühr: 12,50 € (zuzüglich 4,50 € Eintritt für Erwachsene, 2,50 € für Kinder; wird im Tierfilmzentrum bezahlt)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Siehe auch CE0913 als Eltern-Kind-Angebot

Reiseberichte / Länderkunde

CE0501
Jordanien / Sinai
Reisebericht auf den Spuren Moses

Das größte Highlight der Reise ist die magische Felsenstadt der Nabatäer (300 Jahre v. Chr.): Petra (auf der Liste der „Neuen Sieben Weltwunder"). Das Jordangebiet mit Totem Meer sowie die Wüstenschlösser und Wadi Rum sind weitere Höhepunkte der Bildpräsentation.

Rosemarie Schilling
Dienstag, 22. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

FL0501 China,
22. Februar, 19.00 Uhr

CE0502

Spitzbergen - Svalbard, Land der kalten Küsten

Leben in der Hohen Arktis

Die zu Norwegen gehörende Inselgruppe Svalbard unweit des Nordpols wurde erstmals um 1000 n. Chr. von wikingischen Seefahrern in ihren Annalen erwähnt: „Svalbardi fundinn!" Auf der Grundlage zahlreicher Reisen dorthin berichtet die Referentin über Natur und Geschichte der Hauptinsel Spitzbergen. Ein Schwerpunkt wird dabei der Strukturwandel des Hauptortes Longyearbyen an der Adventbucht (Isfjord) sein.

Petra Petersen, Lehrerin (StR)
Montag, 28. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 7,00 €

CE0503

Pariser Spaziergänge

An diesem Nachmittag unternimmt die Dozentin mit den Teilnehmenden in Wort und Bild hochinteressante Spaziergänge durch verschiedene Arrondissements der Weltmetropole Paris. Der Frankreich-Freund und Paris-Reisende erhält mannigfaltige Hinweise für einen Aufenthalt in Paris.

Christiane Schoepffer
Samstag, 5. März, 14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Gesichte und Politik Russlands siehe CE1109 und CE1203

CE0504

Mali

Reisebericht mit Fotos

Der Bericht fasst zwei Studien- und Erlebnisreisen mit Geländewagen zusammen und führt von Bamako über die ehemalige Residenzstadt der Bambara-Könige Segou in die intellektuelle Hochburg des Islam Djenné. Diese Stadt wird immer wieder als schönste Stadt Malis bezeichnet und ist auch wegen ihrer mittelalterlichen Lehmarchitektur Weltkulturerbe. Mit einer Piroge befahren wir von Mopti aus die Lebensader Malis, den Niger.
Von der geheimnisumwitterten Wüstenstadt Timbuktu quälen wir uns durch den Feinsand der Sahara bis zum „Festival au Desert" in Esskane und bewundern das Leben der Tuaregfamilien bei ihrem jährlichen Treffen.
Weitere Höhepunkte sind die Suche nach den Gourma-Elefanten und die Durchquerung des wunderbaren Dogonlandes in der Falaise des Bandiagara.

Dr. Lothar Krumsiek
Mittwoch, 16. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE0505

Flüsse - Wege zwischen Gebirge und Meer

Flüsse werden „Lebensadern" genannt. Schon früh haben die Menschen an ihren Ufern gesiedelt, denn sie sind hervorragende Transportwege - und das nicht nur für die Menschen und ihre Güter, sondern auch für das Sediment, das in ihnen aus den Bergen zum Meer gespült wird. Es sorgt für Fruchtbarkeit von Flussauen und für den feinen Sandstrand, den wir im Urlaub so schätzen. Dass die Flüsse uns auf diese Weise Sand und Kies für den Haus- und Straßenbau liefern, ist ein nützlicher Nebeneffekt. Flüsse bilden aber auch ganz unterschiedliche Landschaften, in denen wir verweilen wollen.
Der PowerPoint-Vortrag zeigt, welche Stationen ein Sandkorn auf seiner Reise vom Gebirge bis ins Meer durchläuft. An verschiedenen Beispielen aus aller Welt wird die Bedeutung von Flüssen für uns Menschen und für die Natur anschaulich gemacht.



Monika Huch, Dipl.-Geologin
Dienstag, 22. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

„Vom Harz bis zur Küste" siehe CE1003

CE0506



Workshop London:

die Stadt und ihr Fluss

Allzu leicht vergisst man, wie sehr London in seiner Entwicklung und in seinem wirtschaftlichen Gedeihen von seiner Lage an der Themse geprägt worden ist. Die Themse war in früheren Jahrhunderten nie Kulisse, sondern Lebensader. Als Hauptstadt des Empires war London zeitweilig der größte Hafen der Welt und der breite Fluss brachte Ware aus allen Kontinenten bis zu den Häfen im Osten der Stadt. Für viele Fischer, Seemänner und Fährleute stellte der Fluss eine Lebensgrundlage dar; manchen brachte er den Tod.
Und dann gab es den berüchtigten Londoner Nebel (fog), der von der Themse emporsteigend sich über die ganze Stadt ausbreitete und zuweilen den Deckmantel für Verbrechen abgab.
In diesem Workshop betrachten wir verschiedenste Aspekte der Stadtgeschichte, z.B. den Brückenbau, die berühmten „watermen" und den Bau der „Docks" seit dem 17. Jahrhundert sowie den Ursprung von Lloyd's of London. Hierzu ziehen wir Karten, Bilder, Geschichtstexte (einige auf Englisch, falls Sie Lust haben) wie auch belletristische Werke heran, um uns ein Bild von dieser faszinierenden Stadt zu schaffen.
Ein Workshop für alle Liebhaber der englischen Metropole und die, die es werden wollen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Freitag, 25. März, 18.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 2. April, 9.00 - 16.00 Uhr (11 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 27,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0507

Barcelona

Vorbereitungsabende auf die Studienreise vom 10. - 15. April

Architektonische Höhepunkte der Stadt - Gaudi-Bauten und Park - Museen und Sammlungen - organisatorische Absprachen

Karlheinz Rehling
Montag, 4. und Donnerstag, 7. April, 18.30 - 20.00 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 € Für Teilnehmende an der Studienreise kostenfrei

CE0508

Nepal

Am Thron der Götter

Eine Reise zum Fuße des Himalaya: Die Himalaya-Region bietet eine grandiose Kulisse für die drei Königsstädte Katmandu, Patan und Bhaktapur. Weitere Eindrücke aus dem Chitwan-Nationalpark werden im Reisebericht gezeigt.

Rosemarie Schilling
Donnerstag, 14. April, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

Stadt Celle

CE0601

Celle - mit allen Sinnen



Eine Stadt(ver)führung der besonderen Art

An historischen Orten gehen wir auf eine Entspannungsreise und erleben Körper- und Sinneswahrnehmungen auf eine wunderbare Weise. Wir sehen, wir hören, wir fühlen, wir schmecken, wir riechen und nehmen auf diese Weise Dinge wahr, die vorher nicht erlebbar waren.
Geschichte und Jetzt werden verbunden im Hier und Heute. - Ein Seminar für geschichtsinteressierte Genießer/-innen und solche, die es werden wollen!
Zum Endes des Seminars ist ein kulinarischer Höhepunkt geplant - in Anlehnung an die Liebesgeschichte der letzten Celler Prinzessin (optional für 35,00 € p. P. - bitte Teilnahme bei Anmeldung angeben).

Bitte ein Badehandtuch mitbringen.

Petra Thar, Gästeführerin
Samstag, 30. April und 7. Mai, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr (10,7 UStd.)
Treffpunkt: Schlösschen am Französischen Garten
Gebühr: 26,70 € (+ 10,00 € pro Tag für Köstlichkeiten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0602

Versteckte Ansichten in unserer Stadt

Wochenendseminar

Erleben Sie Celle einmal anders; im Inneren der Häuser, in lauschigen Winkeln, auf Dachgärten, in Kellern oder gar in großen festlichen Sälen. Sie hören Geschichten, lauschen Vogelstimmen, finden Schätze und erfahren vieles aus längst vergangenen Zeiten. Lassen Sie sich führen und verführen zur Lust am Entdecken der versteckten Ansichten.
Treffpunkte werden im Seminar bekannt gegeben.

Petra Thar, Gästeführerin
Freitag, 4. März, 19.00 - 21.00 Uhr, sowie Samstag, 5., 12. und 19. März, 10.00 - 12.00 Uhr (10,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 29,40 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0603

Versteckte Ansichten in unserer Stadt

Wochenendseminar

Inhalt s. CE 0602

Petra Thar, Gästeführerin
Freitag, 1. April, 19.00 - 21.00 Uhr, sowie Samstag, 2., 9. und 16. April, 10.00 - 12.00 Uhr (10,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 29,40 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Tiefbau am Beispiel der Celler Bahnunterführung siehe CE1006

CE0604

Lernen Sie Celle kennen!

Unterhaltsame Stadtführung in Form eines reich bebilderten Vortrages mit zahlreichen Informationen und Hinweisen, die bei einem Stadtrundgang zu Fuß verborgen bleiben.

Inhalte:
Das Werden der (Alt-)Stadt in Stadtentwicklungsphasen
- von den Ursprüngen in der untergegangenen Vorgängersiedlung bei Altencelle
- über die Neugründung an der heutigen Stelle und ihre Entwicklung
- bis zum 20. Jahrhundert

Ein Schwerpunkt wird gelegt auf Baustilkunde mit zahlreichen Bildbeispielen sichtbarer Zeugnisse aus den verschiedenen Stadtentwicklungsphasen.

Joachim Schade, Gästeführer
Dienstag, 15. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €



CE0605

Tief ist der Brunnen der Vergangenheit

Celles Stadtgeschichte im Mittelalter

Von der Gründung der Brunonenburg bei Kellu (Altencelle) gegen Ende des 10. Jahrhunderts bis zur mittelalterlichen Residenzstadt Celle war ein langer und teils dunkler Weg, aber nicht ganz unergründlich. Um dem „Werdegang" der Stadt Celle von den Anfängen in Altencelle bis zum Vorabend der Reformation nachzuspüren, befassen wir uns mit verschiedenen Zeugnissen der Stadtgeschichte: urkundlichen, (städte-)baulichen, kartographischen und archäologischen.

Einige Inhalte:
- Die Brunonen und Altencelle
- Neugründung unter Otto dem Strengen
- Alte Flussläufe - Stadtgrundriss
- Ausgrabungen in der Stadt
- Das herzogliche Schloss und Befestigungswerke im Mittelalter
- Stadterweiterung unter Ernst dem Bekenner
- Wasserleitungen und Brunnen
- Gewerbe, Handel und Zollwesen
- Rathaus, Stadtkirche und Heilige Kreuz-Kloster
- Anna von Nassau

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
montags, ab 21. März, 18.30 - 20.45 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 30,00 €

CE0606

Archäologische Fahrradtour

in der Umgebung von Celle

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler sowie archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trokkenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen – denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.

Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.
Fundmaterial und Dokumentation von archäologischen Untersuchungen werden gezeigt, um frühere Lebensarten anschaulicher zu machen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Samstag, 14. Mai, 14.00 - 18.00 Uhr (5,3 UStd.)
Celle: Pfennigbrücke
Gebühr: 13,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh genug geweckt werden!

Die Kinderakademie „Collegium Cellense“

- arbeitet wie eine Universität – ohne Zulassungsbeschränkungen – mit einem Winter- und Sommersemester, ca. 8 Vorlesungen pro Semester, einem „Studentenausweis“
- will Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wissenschaftliche Themen, Forschung, Technik, Lebenswelten und Fragestellungen außerschulisch zugänglich machen und sie dafür begeistern
- will Wissbegierde und Wissenspotentiale bei Kindern zusätzlich fördern

Die Welt unter die Lupe genommen
Unterhaltsam und verständlich werden knifflige Fragen beantwortet

Im Wintersemester 2010/11 finden noch folgende Veranstaltungen statt:

Themen und DozentInnen Wintersemester	**Datum, Uhrzeit und Ort (Saal)**
„Wie werden ausgestorbene Tiere im Film lebendig? Von der Trickfigur zum animierten Film Prof. Markus Fischmann (Fachhochschule Hannover) Dr. Annette Richter (Landesmuseum Hannover)	Donnerstag, **27.01.2011** um 16:00 – 17:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wer hat Angst... vor wem und warum? Begegnungen mit fremden Menschen Dipl. Interkultureller Päd. Blaise Pokos (Leiter der Päd. Abt. CD-Kaserne)	Donnerstag, **10.02.2011** um 16:00 – 17:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wieso können Roboter aufräumen? Prof. Dr. Ing. Elisabeth Dennert-Möller (FH Hannover)	Donnerstag, **03.03.2011** um 16:00 – 17:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
1, 2 oder 3 - Warum gibt es Zwillinge und Drillinge? Prof. Dr. Peter Hillemanns (Direktor der Frauenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH))	Donnerstag, **31.03.2011** um 16:00 – 17:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne

Anmeldungen werden bei der VHS Celle und der CD-Kaserne entgegen genommen:
„Studentenausweis“ für alle Veranstaltungen, das Wintersemester 2010/2011 = 10.- €
Für eine einzelne Vorlesungs-Veranstaltung 2.- € / Tageskasse











Junge VHS

Vorbereitung auf den Beruf

CE0901

Standard-Bewerbungen sind out

Individualität bringt den Erfolg!
Bewerbungstraining für Ausbildungsplatzsuchende
Wochenendseminar

Persönlichkeit und Kreativität gewinnt gegen „Schema F". Denn – Sie haben nur 30 Sekunden Zeit, einen Arbeitgeber mit Ihrem Anschreiben zu überzeugen. Das ist keine leichte Aufgabe!
Um Sie über diese und weitere Hürden zu bringen, erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks für

- das individuelle Anschreiben
- den passgenauen Lebenslauf
- das überzeugende Foto
- die perfekte Bewerbungsmappe
- und noch vieles mehr

Wollen Sie durch eine kreative und auf den Ausbildungsplatz zugeschnittene Bewerbung positiv auffallen, das eigene Persönlichkeitsprofil unterstreichen und nicht durch das schlichte Kopieren der üblichen Formulierungen Personalchefs langweilen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.
Die Inhalte werden in zahlreichen Einzel- und Gruppenübungen direkt in die Praxis umgesetzt und so gefestigt und vertieft.

Jasmin Kunz, Kommunikationstrainerin
Samstag, 19. Februar, 9.00 - 17.30 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 30,00 € (inklusive VHS-Teilnahmezertifikat und Materialkosten)

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

CE0902

Fit für den Einstellungstest

Bewerbungstraining für Ausbildungsplatzsuchende
Wochenendseminar

Die erste Hürde auf dem Weg zum Ausbildungsplatz ist geschafft: Ihre Bewerbung war erfolgreich und Sie sind zu einem Einstellungstest eingeladen worden. Gratulation!
Jetzt geht es an die Vorbereitung, denn die Auswahlverfahren können recht unterschiedlich sein; vom Assessment Center bis hin zu psychologischen Testverfahren ist alles möglich.
Mit vielen praktischen Übungen werden Sie fit für Gruppendiskussionen, Präsentationsaufgaben sowie Persönlichkeits-, Intelligenz-, Leistungs- und Konzentrationstests, damit Sie bei der Ausbildungsplatzsuche einen weiteren wichtigen Schritt meistern können.
Die Seminarinhalte werden in zahlreichen Einzel- und Gruppenübungen direkt in die Praxis umgesetzt und so gefestigt und vertieft.

Jasmin Kunz, Kommunikationstrainerin
Samstag, 5. März, 9.00 - 17.30 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 30,00 € (inklusive VHS-Teilnahmezertifikat und Materialkosten)

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

Autogenes Training für Jugendliche

Seminar Nr. 4327

CE0903

Jetzt rede ich

Rhetorik für Jugendliche ab 16 Jahren
Wochenendseminar

Im schulischen und privaten Bereich gibt es immer wieder Situationen, in denen wir Schwierigkeiten haben, unsere Interessen wirkungsvoll zu vertreten. Wer etwas mitteilen und durchsetzen möchte, muss Sprache zielgerichtet verwenden können.
An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit:

- der Wirkung auf mich und andere (Körpersprache, Mimik, Gestik)
- dem freien Reden vor der Gruppe
- Übungen zum verständlichen Sprechen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte und für die Mittagspause Verpflegung!

Jasmin Kunz, Kommunikationstrainerin
Samstag, 19. März, 9.00 - 18.00 Uhr, VHS, Trift 17, Raum 4
Sonntag, 20. März, 9.00 - 14.00 Uhr, VHS, Trift 17, Raum 4 (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 45,00 € (inklusive Skript und VHS-Teilnahmezertifikat)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0904

Gutes Benehmen im Alltag

Wochenendseminar

Gutes Benehmen hat noch niemandem geschadet! Erfolg im Leben hängt auch mit gutem Benehmen zusammen. Wie verhalte ich mich bei der Begrüßung (z.B. Anrede), bei Einladungen (Dresscode), beim Essen, im Umgang mit meinen Mitmenschen, in der Kommunikation. Die allgemein gültigen „Regeln" werden dargestellt, um „Peinlichkeiten" zu vermeiden.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Eckart Hochhuth
Samstag, 2. April, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Action / Familienspaß

CE0905

Fußball, Tore … und wieder eine Fußball-WM bei uns!



eine Exkursion für Kinder/Jugendliche mit einem Erwachsenen

Habt ihr Lust, hinter die Kulissen eines Fußballstadions zu schauen?
Die AWD-Arena in Hannover gehört zu den modernsten Stadien Deutschlands und im Rahmen einer Führung lernt ihr die Heimat „unserer" Mannschaft kennen: Arena-Innenraum, Logenbereich (hier blickt ihr aus fast 50 Metern Höhe auf das Fußballstadion), Presseraum und die ganze „Mixed Zone", in der am Heimspieltag nur Organisatoren, Spieler, Offizielle und Medienberater Zutritt haben. Ihr bekommt einen professionellen Überblick und: Film- sowie Fotoaufnahmen sind während der gesamten Führung erlaubt.

Samstag, 26. März,
Treffpunkt 9.30 Uhr im Bahnhof Celle (Abfahrt 9.47 Uhr)
Gebühr: 30,00 € (1 Kind und 1 Erwachsener; jedes weitere Kind 15,00 €)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE0906

Geocaching -

Eine moderne Schatzsuche für Kinder und Erwachsene

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes" aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anders an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Hier wird erklärt, wie man diese sog. „Caches" findet oder einen eigenen „Stash" versteckt.

Spaß am Unterwegssein, am Draußensein, Spaß an der Suche und der Knobelei, Spaß an der Herausforderung.
Die einen reizt besonders die Knobelei und das Suchen, für andere liegt der Spaß eher darin, sich durch unwegsames Gelände zu kämpfen oder einfach nur schöne Touren zu machen.
Dieses Angebot bietet für (Groß-)Eltern und Kinder jeden Alters die Gelegenheit, gemeinsam unter Anleitung eine spannende Schatzsuche zu unternehmen.

Mitbringen: gute Laune, Verpflegung, Neugier und Outdoor-Kleidung!

Ilja Landsberg, Sozialpädagoge
Sonntag, 10. April, 10.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 28,00 € (einschließlich 3,00 € für GPS-Nutzung)



CE0907

Inline-Skaten für Kids (ab 6 Jahren) & Eltern

Wochenendseminar

Mit seinen schwungvollen Bewegungserlebnissen gehört Inline-Skaten zu den beliebtesten Sportarten für große und kleine Leute. Ferner kommt hinzu, dass die zunächst kippeligen Rollschuhe das Gleichgewicht, das Spiel mit der Balance (besonders für Kinder) fördert.
Der Gleichgewichtssinn stellt das Zentrum im Netzwerk unserer Sinne dar. Mit dem Lernen an den Gleichgewichtsgrenzen wird die Wahrnehmung und Koordination auf wirkungsvolle Weise verbessert.

Inhalte:
Sicher rollen und sich fortbewegen, ausweichen und Richtung ändern, bremsen, rückwärts laufen und die Übersicht behalten und je nach Fortschritt zusammen die ersten Spiele wagen.
Lernen Sie das sichere Skaten zusammen mit Ihrem Kind!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 14. Mai, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 15. Mai, 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
Schulhof der Grund- und Hauptschule Wietzenbruch, Waldschmiede 3
Gebühr: 30,00 € (1 Kind + 1 Erwachsener; jedes weitere Kind 10,00 €)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Keine Schule, Ferien und nun?

Unsere Angebote ...

CE0908

Inline-Skaten für Kids

von 5 bis 8 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Montag, 18. bis Mittwoch, 20. April, jeweils 9.00 - 10.30 Uhr (6 UStd.)
Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
Gebühr: 15,00 €

CE0909

Inline-Skaten für Kids

von 5 bis 8 Jahren

Inhalt s. CE 0908

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Montag, 18. bis Mittwoch, 20. April, jeweils 10.45 - 12.15 Uhr (6 UStd.)
Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
Gebühr: 15,00 €

CE0910

Spielend Inline-Skaten

von 8 bis 12 Jahren

Neues erfahren, spielend Spaß haben ... so werden wir die letzten Ferientage genießen.
Die eine oder andere Technik werden wir uns ansehen und trainieren, Spiele (Hockey??) werden wir veranstalten und Wünsche werden selbstverständlich erfüllt!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Dienstag, 26. bis Donnerstag, 28. April,
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr (9 UStd.)
Schulzentrum Burgstraße, Halle 3 („alte Burghalle")
Gebühr: 22,50 €

CE0911

Klettern

für Grundschulkinder

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und auch gegenseitiges Vertrauen.
Dieser Einführungskurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, das Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr solltet allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von extremer Höhenangst sein.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen; außerdem etwas zu trinken und ein kleines „Kraft"-Brot.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Dienstag, 26. und Mittwoch, 27. April, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
CD Kaserne, Halle 10, Kletterwand des DAV, Hannoversche Str. 30 B
Gebühr: 27,00 €

CE0912

Klettern

für Grundschulkinder

Inhalt s. CE 0911

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen; außerdem etwas zu trinken und ein kleines „Kraft"-Brot.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Donnerstag, 28. und Freitag, 29. April, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
CD Kaserne, Halle 10, Kletterwand des DAV, Hannoversche Str. 30 B
Gebühr: 27,00 €

CE0913

Sehen, was sonst verborgen ist



Erlebnistag auf NABU Gut Sunder für Kinder und Erwachsene

„Sehen, was sonst verborgen ist ..." Einheimische frei lebende Tiere sind die „Stars" im neuen Tierfilmzentrum auf NABU Gut Sunder. Hier seht ihr außergewöhnliche Aufnahmen von Dachs, Fischotter, Eisvogel, Fledermaus, Singvogel, Hornisse & Co. Erlebt den Fischotter auf seiner Rennbahn oder den Eisvogel beim Fischfang.
Im Anschluss an die Führung im Filmzentrum seht ihr die abwechslungsreiche Flora und Fauna rund um das NABU Gut Sunder. Folgt den Spuren des Fischotters und entdeckt Blüten und eine Artenvielfalt, die es nur hier gibt.

Bitte möglichst wetterfeste Kleidung und feste Schuhe tragen und etwas Verpflegung & etwas zu trinken mitbringen. Auf dem Gelände befindet sich auch ein Café, das Kuchen und kleine Snacks anbietet..

Monika Heinen
Samstag, 30. April, 10.00 - 14.30 Uhr (5 UStd.)
Treffpunkt: Info-Shop, NABU Gut Sunder, Meißendorf
Gebühr: 18,80 € (1 Kind + 1 Erwachsener; jedes weitere Kind 12,50 €) zuzüglich 4,50 € Eintritt für Erwachsene, 2,50 € für Kinder, wird im Tierfilmzentrum bezahlt.

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, habt Ihr Wünsche? Was fehlt Euch in unserem Programm? Wir freuen uns über Anregungen.

CE0914

Tastschreiben am PC

für Schüler/innen ab 10 Jahren

Tastschreiben mit der richtigen Portion „Spaß“ am Computer lernen.

Themenschwerpunkte:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Montag, 18. bis Freitag, 29. April, jeweils 10.45 - 13.00 Uhr (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 68,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

CE0915

Tastschreiben am PC

für fortgeschrittene Schüler/innen ab 10 Jahren

Ein Angebot für alle, die an dem Anfängerkurs „Tastschreiben am PC“ teilgenommen haben oder eine Mindestanschlagszahl von 60 Anschlägen/ Min. schreiben können.
Zunächst findet eine Erarbeitung fehlender Ziffern und Zeichen statt. Neben Schreibsicherheits- und Schreibschnelligkeitsübungen ist eine Einführung in das formgerechte Briefe schreiben nach den gültigen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung vorgesehen.
Bei regelmäßiger Teilnahme ist es möglich, nach einem Abschlusstest eine Bescheinigung über die erworbene Anschlagszahl zu erhalten.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Montag, 18. bis Donnerstag, 21. April, jeweils 14.15 - 16.00 Uhr (9 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 22,50 €

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

CE0916

Schularbeiten super einfach

Schularbeiten profimäßig aufpeppen mit WORD, POWERPOINT und dem Internet für Jugendliche von 11 bis 15 Jahren.

Themenschwerpunkte:
- Ordner anlegen und Dateien verwalten
- Informationen aus dem Internet holen
- Texte im Internet finden und downloaden
- Texte in Word gestalten
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Ergebnisse präsentieren mit PowerPoint

Nach erfolgreicher Teilnahme besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das „Basiszertifikat Xpert Europäischer ComputerPass“ abzulegen (zusätzliche Prüfungsgebühr 49,00 €).

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
Montag, 18. bis Freitag, 29. April, jeweils 13.00 - 15.30 Uhr, 8 Nachmittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

CE0917

Computerkurs für Grundschulkinder

im Alter von 8 bis 10 Jahren

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder ohne Vorkenntnisse, die Basiswissen im Umgang mit dem Computer und Internet erwerben möchten. Die Kinder lernen, wie ein Computer „denkt“ und wie man ihn richtig einsetzt. Wir benutzen verschiedene Anwenderprogramme und erstellen Bild- und Textdateien. So lernen sie das Betriebssystem Windows und sein Ordner-System kennen. Anhand von Beispielen aus dem Schulalltag erleben die Kinder den Computer als Helfer bei den Hausaufgaben.

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
Montag, 18. bis Freitg, 29. April, jeweils 11.00 - 12.00 Uhr, 8 Vormittage (10 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 25,00 €

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich

Mensch und Gesellschaft

„Immer wieder montags ...“

die kleine Vortragsreihe am Nachmittag

CE1007

Die Montagsreihe „Stadt - Land - Fluss“

- alle 6 Vorträge -



Gebühr: 35,00 €

CE1001

„Stadt, Land, Fluss ...“

Geistig fit bleiben mit der richtigen Ernährung

Kennen Sie das Spiel noch aus Ihrer Kindheit? Man musste schnell sein, geistig beweglich und Wissen gut abrufen können. Was hält uns aber mit zunehmendem Alter geistig fit & beweglich? Was kann unsere Ernährung dazu beitragen?

Grit Rost, Heilpraktikerin, Ernährungs-und Diätberaterin
Montag, 28. Februar, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

CE1002

Mätressen und Ehefrauen

In der Historie spielen zumeist die regierenden Männer die erste Geige. Dieser Vortrag soll die Bedeutung (Stellung und Einfluss) einiger besonderer Frauen in der Celler Geschichte und am Hof zu Hannover beleuchten.

Reiner Bones
Montag, 14. März, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE1003

Vom Harz bis zur Küste

Die Geologie Niedersachsens

Sie lernen die steinerne Verfassung Niedersachsens kennen. Über die alten Gesteine des Untergrunds und die Tektonik des Harzes geht es in tiefe Salzstöcke. Von da erkunden Sie die ungefalteten Gesteine des Erdmittelalters im niedersächsischen Bergland und gelangen allmählich in das Tiefland mit seinen jungen Lockergesteinen. Dies ist die Tertiär-Zeit mit seiner wechselhaften Land-/Meerverteilung und die Quartärzeit.
Während es für die ersten drei Viertel des Quartärs wenig zu berichten gibt, macht sich die Eiszeit mit ihren Ablagerungen und Gesteinsbildungen vielfältig bemerkbar. Die Flussgeschichte von Leine und Weser spielen dabei eine Rolle und ein erneuter Umbruch setzte mit der Nacheiszeit unter beständigem Anstieg des Meeresspiegels ein.

Werner Bartholomäus, Diplom-Geologe
Montag, 28. März, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

CE1004

Florenz

Über das Leben in einer Weltstadt zur Zeit der Renaissance

Wer heute in Florenz unterwegs ist, trifft auf zahlreiche Zeugnisse der Renaissance. Das Wirken der Mächtigen und Kulturschaffenden wie Lorenzo de' Medici und Filippo Brunelleschi ist noch in den Kirchen und Palästen und auf den Plätzen dieser einstigen Weltstadt zu spüren. Doch wie lebte der normale Bürger im Florenz des 15. Jahrhunderts? Die Tagebücher dieser Epoche, etwa jene des Bernardo Machiavelli, Vater des berühmten Niccolò, geben Einblick in die Lebenswelt der Florentiner. Sie erlauben uns, in die Läden zu gehen, uns aufs Land zu begeben, aber auch ins Innere der Häuser einzudringen und in den Truhen der Bewohner zu stöbern. Sie geben den Blick frei auf einen urbanen Lebensrhythmus, der geprägt war von Zeit- und Geldbewusstsein - in einer Stadt, die damals zu den progressivsten Metropolen Europas zählte.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Montag, 11. April, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

CE1005

In den Fluss kommen

Von der Atmung über die Bewegung zum gemeinsamen Lied

Gehen Sie auf Entdeckungsreise ... erleben Sie Ihre Atmung intensiv und lassen Sie dazu Bewegungen einfließen und Ihre Stimme zu einem mitreißenden Fluss der Töne werden.
In diesem Strom aus Atmung, (leichten) Bewegungen und dem gemeinsamen Lied zum Schluss kann JEDER/JEDE mitschwimmen oder sich treiben lassen.
Gut gelaunt werden Sie auf alle Fälle diesen Nachmittag beenden.

Martina Hirata, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Chorleiterin
Montag, 9. Mai, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.

Vielen Dank ...

CE1006

Tiefbau am Beispiel der Celler Bahnunterführung

Der Fachdienstleiter der Stadt Celle erläutert den komplexen Planungsprozess einer großen Baumaßnahme mit mehreren Projektbeteiligten im Umfeld städtischer Infrastrukturen. Dabei werden auch die Möglichkeiten und Grenzen der Bürgerbeteiligung angesprochen. Eine Besichtigung der Baustelle mit Erläuterungen zu Details schließt die Veranstaltung ab.

Helmut Knabe, Fachdienstleiter Stadt Celle Tief- und Landschaftsbau
Montag, 23. Mai, 14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

VHS mit Genuss – Mit Genuss VHS

Es gibt nun einen Getränkeautomaten

In den Räumen der VHS ist Raum C für Sie geöffnet.

In der Pause, vor oder nach dem Kurs können Sie Tee, Kaffee, Kaltgetränke und Suppen genießen.

(Rauchen ist weiterhin nur außerhalb des Gebäudes erlaubt!)



Geschichte / Zeitgeschichte

CE1101

Glorreiche Revolution

Wochenendseminar

Mehr als 10.000 niederländische Soldaten landen an der englischen Küste und treiben

den König in die Flucht ... Ein Niederländer wird in London gekrönt ... ein Deutscher aus Hannover wird zum König von Großbritannien. All dies geschah in England um das Jahr 1700. Die „Glorreiche Revolution" von 1688/89, die zur Absetzung von Jakob II. und zur Krönung von Wilhelm von Oranien führte, zählt zu den außergewöhnlichsten Augenblicken in der jüngeren britischen Geschichte. Und eine ihrer Folgen, die Thronbesteigung des Kurfürsten Georg Ludwig im Jahr 1714, markiert den Beginn der Personalunion, die Großbritannien mit dem Kurfürstentum Hannover verband.
Was genau geschah in der „Glorious Revolution"? Wie kam es dazu, dass Georg Ludwig mehr als 50 katholische Thronanwärter überspringen konnte?
Ein Besuch des Historischen Museums in Hannover trägt zur Veranschaulichung des Themas bei.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Samstag, 5. März, 9.30 - 17.30 Uhr
Sonntag, 6. März, 9.30 - 13.30 Uhr
(11 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 27,50 € (zuzüglich 5,00 € Eintritt, der im Museum bezahlt wird. Die Fahrt nach Hannover wird am ersten Abend organisiert)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1102
Bergen-Belsen aktuell
Wochenendseminar

Durch Vorträge unterstützte Führung durch die Gedenkstätte und die dazugehörigen Orte unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Forschungsergebnisse und der im Oktober 2007 eröffneten Ausstellung:

- Sühnekirche
- Rampe
- Film im Dokumentenhaus
- neues Ausstellungsgebäude
- Freilegungen
- Gräber
- Denkmäler
- Haus der Stille

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Wolfgang Hertwig, Lehrer (Rektor)
Samstag, 21. Mai, 13.00 - 17.00 Uhr (5 UStd.)
Treffpunkt: Katholische Sühnekirche, Sülzweg, Bergen
Die Teilnahme ist kostenfrei

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1103
Pop und Politik - die 70er



Pop ist mehr als „populäre Musik" - in ihm spiegeln sich auch gesellschaftliche Entwicklungen und politische Themen. Lieder bieten eine Möglichkeit, sich zu identifizieren, Stellung zu nehmen, Wut, Ängste und Hoffnungen auszudrücken.
In der ersten Hälfte der 1970er Jahre war es der Vietnamkrieg, der Sänger/Songwriter zu musikalischen Statements veranlasste. Aber auch die Themen der aufkommenden neuen sozialen Bewegung (Frauen, Umwelt, Frieden) wurde weltweit in der Popmusik reflektiert.
Es ist geplant, diesen Kurs mit Beispielen aus den 1980er und 1990er Jahren fortzusetzen.

Reinhard Rohde, Historiker
Donnerstag, 31. März, 18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.

Vielen Dank ...

CE1104
Die Anti-AKW-Bewegung
Chronik des Protestes

Seit 35 Jahren protestiert die Anti-AKW-Bewegung in (West-)Deutschland gegen den Bau und Betrieb von Atomanlagen. Organisiert vor allem in Form von Bürgerinitiativen ist sie ein Teil der „neuen sozialen Bewegungen" des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Die wegen des Protestes



in Westdeutschland früh und intensiver als in anderen europäischen Ländern geführte Diskussion über die Nutzung der Atomenergie führte in den 1970er Jahren dazu, dass große Teile der massiven Ausbaupläne zurückgenommen wurden. Die ungelöste Frage der Endlagerung des Atommülls bildet einen weiteren Aspekt des Konflikts (Stichwort „Castor").
Die 1977 in Unterlüß angedachte Wiederaufbereitungsanlage mit Endlager hat auch in der Region Celle für die Entstehung einer Bürgerinitiativbewegung gesorgt. Von diesen Anfängen der Anti-AKW-Bewegung soll mit Dokumenten, Fotos und Filmausschnitten ein Bogen gespannt werden bis zu den aktuellen Protesten gegen die Laufzeitverlängerung von Atomkraftwerken und die Anti-Castor-Aktionen. Dabei sollen die Entwicklungslinien und Zielsetzungen der Bewegung herausgearbeitet sowie ihre Organisationsformen, Strategien und Aktionen vorgestellt werden.

Reinhard Rohde, Historiker
Dienstag, 8. März, 18.30 - 21.00 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE1105
Die Heidmark -
Wandel einer bäuerlichen Kulturlandschaft zum militärischen Übungsgelände (Truppenübungsplatz Bergen)



1. Die Heidmark vor Anlegung des Truppenübungsplatzes Bergen
- Erinnerungen an die Landschaft, Dörfer, Höfe, Herrenhäuser
- Hermann Löns in Ostenholz, Oberhode, Ostenholzer Moor und Westenholz
- Entwicklung des Fremdenverkehrs in der Heidmark
- Die Sehenswürdigkeiten in der Heidmark

2. Aufbau und Aufrüstung der Deutschen Wehrmacht ab 1933
3. Planung des Truppenübungsplatzes Bergen ab 1934
4. Der Widerstand der Bauernschaften
5. Die Umsiedlung der 500 Höfe aus 25 Dörfern
6. Erinnerungen an die Heidmark - heute

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.
Dienstag, 12. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 €

CE1106
Truppenübungsplatz Bergen
Informationsfahrt
Wochenendkurs

Eine Rundfahrt zu den geschichtlichen Sehenswürdigkeiten des Truppenübungsplatzes Bergen:
- Ortschaft Wense
- Wanderung zu den Hangterassenfeldern
- Ostenholz, Kirche und Gedenkstein

Eine etwa zweistündige Wanderung bietet zusätzlich einen Einblick in die vielfältige Flora und Fauna. Teilnehmende mit Gehproblemen können in dieser Zeit auch im Bus bleiben.
Der genaue Termin für die Info-Fahrt an einem Sonnabend im Mai kann aus militärischen Gründen erst Ende März 2011 von der Kommandantur Bergen festgelegt werden.

Teilnehmende können sich unverbindlich in eine Vormerkliste eintragen und werden benachrichtigt sobald der Termin feststeht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Fernglas. In der Mittagspause kann auch ein Imbiss geordert werden (Kosten ca. 5,00 €).

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.
Termin wird noch bekannt gegeben (6 UStd.)
Teffpunkt: Schlossplatz, Celle
Gebühr: 28,00 €

CE1107

Morden im Norden

Norddeutsche authentische Kriminalfälle



Der Dozent hat etwa 40 historische Kriminalfälle aus dem norddeutschen Raum zusammengetragen und daraus das Buch „Morden im Norden" zusammengestellt. Die Ereignisse liegen im 20. Jahrhundert und werden durch eine Reihe von historischen Fotos aus den Akten dokumentiert.
Die an diesem Abend vorgestellten Fälle zeigen das Spektrum von triebhaften Serienmördern, Totschlag aus sozialer Not oder Mord aus Verzweiflung bis hin zu kaltblütig betriebenem Massenmord durch die Nationalsozialisten. Auch ein kurioser Fall aus Celle ist dabei!
Grundlage der Darstellung bilden Gerichtsakten und Gerichtsurteile. Dadurch ist es möglich, auch die Opfer erkennbar zu machen, die oft zu kurz kommen.

Dr. Raimond Reiter, Historiker
Donnerstag, 7. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 7,00 €

CE1108

Brandbekämpfung in Stadt und Landkreis Celle vor 1900



Der Dozent berichtet über das Löschwesen im ehemaligen Fürstentum Lüneburg. Dabei geht er auch auf die Katastrophe ein, die vor 1300 zum Verlegen der Wohnbebauung von Altencelle nach Neucelle führte. Im Jahr 1668 veränderte Celle sein Gesicht, als am 23. März 32 Wohn-, 30 Neben- und einige Stallgebäude durch ein gewaltiges Feuer vernichtet wurden. Dieses Feuer forderte zwei Todesopfer und war die erste nachgewiesene Feuerkatastrophe in Celle. Auch das wird Thema der Veranstaltung sein, ebenso die Feuerlöschverordnungen aus den Jahren 1537 und 1830 sowie das Vorhandensein von Feuerlöschgerät in den Dörfern vor 1900 und die fast vollständige Vernichtung von Westercelle 1852 durch eine Brandkatastrophe an der heutigen Fischerstraße.
Der Dozent ist seit 1984 selbst aktiver Feuerwehrmann und Initiator einer Dauerausstellung über die Geschichte des niedersächsischen Feuerwehrwesens.

Matthias Blazek, Historiker
Dienstag, 1. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €



CE1109

Die Geschichte Russlands

Russisch-deutsche Beziehungen

In diesem Kurs lernen Sie die tausendjährige russische Geschichte kennen. Von den Anfängen bis in die Gegenwart durch das „russische Auge" betrachtet.
Herausragende Ereignisse der russischen Geschichte werden an konkreten Beispielen dargestellt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf den russisch-deutschen Beziehungen. Hierzu gehören u.a. die ersten deutschen Ansiedlungen in Russland, die Zeit Peters des Großen und Jekaterina der Großen, die Schicksale des Marxismus in den sowjetischen Zeiten, die Periode des Umbaus und der Transparenz (Perestrojka und Glasnost), Russland nach der Wende sowie die derzeitige Situation in der Russischen Förderation.

Dr. (Rus) Vladislav Soskin, russischer Geschichtslehrer und Philosoph
montags, ab 21. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 22,50 €

Politik

CE1200

Frauenpolitischer Ratschlag

ein politisch-philosphisches Frauencafe



Zeit sich zu be-rat-schlagen: wo stehen wir heute, welche Fragen interessieren uns, welche Themen stellen sich Frauen in anderen Ländern/Kontinenten, worauf möchten wir Einfluss nehmen und wie kann dies geschehen?
Vor 100 Jahren wurde 1911 der erste Weltfrauentag auf Initiative von Clara Zetkin in Deutschland gefeiert. Weitere Länder folgten. 1921 wurde der 8. März offiziell zum Internationalen Frauentag erklärt.
2011 begehen wir nunmehr den 100.Jahrestag und es findet vom 4.3.-7.3. in Venezuela eine Weltfrauenkonferenz (die letzte fand vor 15 Jahren in Peking) statt. Dort treffen sich Frauen aus allen Teilen dieser Welt, um ihre politisch-wirtschaftlich-religiöse (Lebens)Situation aus zu tauschen und von einander zu lernen.
Es geht neben der teils sehr unterschiedlichen gesellschaftlichen Anerkennung und dem eigenen Selbstverständnis als Frau, Mutter, Ernährerin (in Verhältnis zu den Männern, Vätern, Ernährern) um Gewalt gegen Frauen; Hunger/Armut/Krieg; Zugang Bildung und zur Arbeitswelt/Gleicher Lohn/ Microkredite; Gesundheitsversorgung und Sexualität; Junge Frauen und den Kampf um die Unabhängigkeit...Philosophisch-weltanschauliche Fragen und politische Realität werden uns beschäftigen.
Ausgehend von den Themenschwerpunkten der Weltfrauenkonferenz werden wir in unserem „politisch-philosphischen Frauencafe" Themen-Inputs vorbereiten und dann gemeinsam diskutieren. So sind wir auch ein bisschen in Venezuela dabei.
Studentinnen/Referentinnen der Fachhochschule Hannover werden unsere Treffen begleiten und mitgestalten.

Liliane Steinke
montags, 14. Februar, 14. März, 11. April, 16. Mai und 20. Juni, jeweils 19.00 - 21.15 Uhr (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme ist gebührenfrei
Wir bitten um telefonische Anmeldung

Das Leitbild der VHS erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle

CE1201

Die Integration êzidischer Kurden und Kurdinnen in Celle

Wochenendseminar



Die deutsche Gesellschaft hat sich im Zuge mehrer Zuwanderungsphasen zu einer multikulturellen Gesellschaft gewandelt. Im Rahmen dieser Entwicklung haben sich speziell in Celle die êzidischen Kurden niedergelassen. Sie sind in den 60er Jahren als Gastarbeiter sowie in den 80er und 90er Jahren als Asylbewerber nach Celle zugewandert. In der Region Celle bilden sie unter verschiedenen Volksgruppen die größte Minderheit.
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die êzidische Religion. Darüber hinaus wird die Situation der Êziden in Celle thematisiert.
Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die Interesse an diesem Thema Integration und an der kurdisch-êzidischen Frage haben.

Cihan Acar, Sozialwissenschaftler
Samstag, 19. März, 15.00 - 18.15 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 10,00 €

CE1202

Neue Wege aus der Energiekrise

Transition Town Bewegung, Peak Oil, die Klimakrise & die Energiewende von unten

Das Ende des Ölzeitalters naht, die Klimakrise erfordert weltweit Konsequenzen. Einen möglichen Ausweg formuliert die „Transition-Town-Bewegung". Die aus Großbritannien stammende Initiative, die Nachhaltigkeit und wirtschaftliche Selbstversorgung propagiert, findet in letzter Zeit auch in Deutschland Ableger.
Welche Ziele haben sich diese Energiewende-Initiativen gesteckt und welche Wege beschreiten sie an unterschiedlichen Orten? Im Vortrag werden grundlegende Fragen der „kommunalen Energie-Revolution" behandelt aber auch die konkrete Klimapolitik in Celle wird thematisiert.

Reinhard Rohde, Historiker
Donnerstag, 26. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 7,00 €

CE1203

Russland und die Demokratie



Inwieweit ist das heutige Russland ein demokratisches Land? In welchem Maße und Umfang sind die Menschenrechte in Russland tatsächlich anerkannt und umgesetzt? Soll die nachbarschaftliche Nähe Russlands nicht nur aus geografischer, sondern vor allem aus kultureller Sicht verstanden werden? Ist Russland ein Teil Europas? Welche Vorurteile und Vorbehalte gegenüber Russland gibt es in Deutschland?
Im Rahmen dieses Abends wird nach Antworten auf solche und ähnliche Fragen gesucht.
Ein Erfahrungsaustausch, konkrete Anregungen zum Thema seitens der Teilnehmenden sind willkommen.

Dr. (Rus) Vladislav Soskin, russischer Geschichtslehrer und Philosoph
Dienstag, 5. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

Vielfalt als Chance - Interkulturelle Bildung

Ob in der Behörde/Verwaltung, im Schul- und Sprachunterricht, im Gesundheits- und Pflegeberufen, im Krankenhaus, in Sozialen Diensten oder in multinationalen Wirtschaftsunternehmen – der Umgang mit Menschen aus anderen Kulturkreisen ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.
Guter Wille und Toleranz für das Verständnis eigener und fremder kultureller Eigenheiten aber nicht aus: Gefragt ist vielmehr Kompetenz im interkulturellen Umgang – eine Schlüsselqualifikation mit sozialen Fertigkeiten und einschlägigem Fachwissen.
Die in der Praxis gelebte Integration hilft dann allen Beteiligten.



CultureCommunicationSkills

Lehrgangssystem XpertCCS
(Berufliche) Kompetenz im Umgang mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Braunschweig
Sie erhalten eine allgemeine Einführung zur interkulturellen Kompetenz und sind anschließend in der Lage, interkulturelle Situationen in ihrem Handlungsfeld erfolgreich zu beobachten und einzuschätzen.
Das Lehrgangssystem Xpert CCS bietet Ihnen das nötige Rüstzeug.
Offen für Menschen unterschiedlicher kultureller Lebensgeschichten und Nationalitäten.
Im Anschluss an die einzelnen Kurse können Prüfungen zu den entsprechenden Zertifikaten abgelegt werden.

CE1210 - Xpert CCS Basic

Termin: Do.5./Fr.6.5.11, 9-16 Uhr
Absolventen eines Basic-Moduls sind in der Lage, interkulturelle Situationen in ihrem Handlungsfeld erfolgreich zu beobachten und einzuschätzen.

CE1211 - Xpert CCS Professional

Termin: Fr.24.-So.26.6.11 (16 Ustd.)
Absolventen des Professional-Moduls sind in der Lage ihr Wissen in ihrem Handlungsfeld erfolgreich um- und einzusetzen.

CE1212 – Xpert CCS Master

Richtet sich insbesondere an Personen, die in verantwortlicher Position in interkulturellen Situationen agieren. Absolventen des Master-Moduls sind in der Lage ihr Wissen professionell einzusetzen und auf unterschiedliche Handlungsfelder zu transferieren.

Referentin: Monika Loß

Ort: VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
Pro Kurs 16 Ustd. und Gebühr: 112.- €
Prüfungen zeitnah nach jedem Modul, Zeitumfang ca 2 Ustd., Gebühr: 35.-€

Ausbildung zum Integrationslotsen

Integration verbessern – Ehrenamtliche stärken – Kommunen unterstützen
Mit Unterstützung des Niedersächsischen Ministeriums für Inneres und Sport



In wöchentlichen Treffen und einzelnen Wochenendveranstaltungen erhalten Sie eine Ausbildung zum Integrationslotsen nach dem Osnabrücker Modellprojekt (Dauer 50 Ustd- ca 3 Monate). In einem aufbauenden Praxiskurs beginnen wir unser Wissen und Ideen zu konkreten Projekten zu formen, um sie dann erfolgreich in die Tat umsetzen zu können.
Mit den Teilnehmenden der Ausbildung möchte die VHS Celle „Vhs International – ein cafe mondial" ins Leben rufen. Dort bieten sich gleich praktische Betätigungsfelder, sowohl im Stadtgebiet als auch im Landkreis.

Interessenten melden sich bitte unter der **Kursnummer CE1215** in der VHS Celle,
Information Tel: 05141-9298-22 Liliane Steinke
Die Teilnahme ist bei Projektförderung gebührenfrei!

Offen für Menschen unterschiedlicher kultureller Lebensgeschichten und Nationalitäten.
Bitte diese Information an möglichen Interessenten weiter!

CE1204

Zur Bildungs- und Wissenschaftspolitik in Deutschland

nach PISA und Bologna-Prozess

Die Bildungspolitik ist im Zusammenhang mit den Bestrebungen um eine gemeinsame Politik in der Europäischen Union - obgleich in den bislang gültigen Unionsverträgen ausdrücklich der nationalen Kompetenz vorbehalten - stark ins Gespräch gekommen. Die politischen „Hebel" waren und sind für den schulischen Bereich die Vergleichsstudie „PISA", für den Hochschulbereich der so genannte „Bologna-Prozess". Beide Studien zielen darauf ab, im Bildungs- und Wissenschaftsbereich einen europäischen Raum zu schaffen, in dem die Rahmenbedingungen angeglichen werden sollen. Das tradierte Profil im deutschen Bildungs- und Wissenschaftssystem erschwert die Angleichung in besonderem Maße.
Der Vortrag soll u.a. Antworten auf folgende Fragen geben:
Welche Lösungen bieten sich an, was können wir von unseren Nachbarn lernen, wie können wir Bewährtes erhalten, ohne uns vernünftigen Reformen gegenüber zu verweigern.

Dr. Lothar Prisor
Dienstag, 22. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 7,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.

Vielen Dank ...

CE1205

Politischer Extremismus

Die Aufgabe und Rolle des Verfassungsschutzes in einer wehrhaften Demokratie

In Zusammenarbeit mit der Verfassungsschutzbehörde

Politischer Extremismus existiert in vielen Formen. Rechte und linke Überzeugungen, religiöse und fundamentalistische Ideologien können in extreme, gewalttätige oder terroristische Handlungen ableiten. Die Verfassungsschutzbehörden in Bund und Ländern übernehmen hierbei eine grundgesetzlich verankerte Frühwarnfunktion zur Erkennung und Benennung von Bestrebungen gegen die freiheitlich demokratische Grundordnung.
In der Veranstaltung wird über aktuelle extremistische Bestrebungen informiert sowie über Erkenntnisse des Verfassungsschutzes referiert. Die Verfassungsschutzbehörden entwickeln sich zunehmend zu einer aktiv Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit betreibenden Behörde und Politikberatung. Dabei steht der Grundsatz „Verfassungsschutz durch Aufklärung" im Vordergrund.

Horst Lahmann, Verfassungsschutzbehörde
Donnerstag, 24. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Teilnahme ist kostenfrei

CE1206

Politik der Europäischen Union -

die Lebensmittelampel Planspiel



In Zusammenarbeit mit der Niedersächsischen Staatskanzlei

Erleben Sie an diesem Abend einmal eine ganz andere Veranstaltungsform: Machen Sie soch doch als Kommissar für Verbraucherschutz für die Einführung der Lebensmittelampel stark!
Wie kommt eine europäische Richtlinie oder Verordnung zustande, wer ist wann und wie am Entstehen von Vorschriften beteiligt und warum ist es oft so schwierig, auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen?
Antworten lassen sich viel einfacher finden, wenn man einmal selbst den Part eines Kommissars, eines Regierungsvertreters der Mitgliedstaaten oder einer betroffenen Branche bzw. Organisation übernommen hat.

Michael Buckup, Referent in der Staatskanzlei, Europaabteilung
Donnerstag, 10. März, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei

CE1207

Die Petition - ein verkanntes Grundrecht?



Die meisten Bürgerinnen und Bürger gehen davon aus, dass ihre politischen Einflussmöglichkeiten darauf beschränkt sind, in der Regel alle vier Jahre an Bundestagwahlen teilzunehmen oder demonstrieren zu gehen. Daneben existiert jedoch das Recht, sich mit Bitten und Beschwerden an den Deutschen Bundestag zu wenden. Dieses Grundrecht schickt sich an, aus dem Nischendasein herauszutreten und eine Form politischer Massenbeteiligung zu werden. Mittlerweise erreichen den Bundestag Jahr für Jahr rund 20.000 Petitionen. Durch die Nutzung neuer Medien übersteigt die Zahl der Petenten und Unterstützer von Petitionen inzwischen die Millionengrenze.
Diese Veranstaltung soll die Möglichkeiten aufzeigen, die das Petitionsrecht bietet. Ein besonderes Augenmerk wird auf dem Bundestagswahlkreis Celle - Uelzen liegen.

Michael Reuss, Fraktionsmitarbeiter für Petitionen am deutschen Bundestag
Donnerstag, 3. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

Rund um den Garten

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

CE1301

Workshop GARTEN

Wie plane und gestalte ich meinen Garten?
Wochenendkurs

Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit und finden Sie Antworten auf Ihre Fragen! Unter fachkundiger Anleitung werden aus Ideen konkrete Konzepte und Pläne.

Bitte bringen Sie den Lageplan Ihres Hauses (wenn möglich im Maßstab 1:100) und Skizzenpapier mit.

Ute Rodenwaldt-Blank, Dipl.-Ing., Freie Garten- und Landschaftsplanerin
Freitag, 18. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 19. Februar, 10.00 - 16.45 Uhr (11 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 27,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

In den Außenstellen:
Fl 1302 Integrierter Pflanzenschnitt und Rosenschnitt.
HA 1301/Fl 1303 Anlage einer Kräuterspirale, eines Kräutergartens
LA 1301 - Der Schattengarten
WA 1401 - Hecken - grüne Einfassung

CE1302

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Mittwoch, 2. März, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 10,00 €

CE1303

Gärten zum Verweilen -

Sitzplatzgestaltung im Gartenraum



Der Hausgarten bietet uns vielfältige Erholungsmöglichkeiten im Grünen, um vom stressigen Arbeitsalltag Abstand zu gewinnen. Dabei kommt den Sitzgelegenheiten eine besondere Bedeutung zu. Attraktiv gestaltet bieten sie uns eine hohe Aufenthaltsqualität. Zudem dienen sie als manchmal ungewöhnliche Gestaltungselemente, die im Kontrast zu oder Einklang mit der Vegetation stehen und die den Gartenraum beleben.
Der Vortrag zeigt Ihnen, wie unterschiedlich Sitzgelegenheiten in ihrer Wirkung sein können. Lassen Sie sich verzaubern von Gartenparadiesen, die zum Verweilen einladen und holen Sie sich Inspirationen für Ihr eigenes Gartenkleinod - der nächste Sommer kommt bestimmt.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Montag, 9. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 10,00 €



CE1304
Lady Gardeners -
englische Gartenparadiese aus Frauenhand

England ist bekannt als das Land der traumhaften Gärten. Hecken- und mauergesäumte Gartenräume werden durch Blütenstauden zu farbenprächtigen Orten mit eigener Ausstrahlungskraft. Wegebegleitend zeigen die typischen `Mixed Borders´ prächtiges Pflanzenwachstum in wunderschönen Kompositionen. Oft steckt die Hand der Hausherrin dahinter, die hier kreativ gestaltet und lenkend in das Pflanzenwachstum eingreift. In diesem Vortrag sehen Sie einige der bekannteren englischen Gärten sowie kleinere private Hausgärten, die den großen, klassischen Anlagen in nichts nachstehen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Dienstag, 22. März, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 10,00 €

CE1305
Der Motorsägenführerschein
für Brennholzselbstwerber Modul I-III Wochenendkurs

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Fälltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.
Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm.
Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.
Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen.

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister
Freitag, 11. März, 19.00 - 21.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Samstag, 12. März, 8.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Eschede, Heeseloh 6 (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1306
Mini-Gärten in der Stadt
Sommersaison für Balkon und Terrasse Wochenendkurs



Ist Ihr Balkon schon reif für das Wohnen im Grünen, als Oase zum Relaxen, für Essen und Trinken im Freien? Oder sieht er noch eher trist aus und Sie wissen nicht recht, was Sie mit ihm machen sollen?
Balkone und Terrassen sind für viele Städter das kleine Fenster zur Natur und auf jeden Fall viel zu schade, um nicht für etwas Schönes genutzt zu werden.

In diesem Kurs erhalten Sie Ideen für Ihre Open-Air-Saison und Rezepte für:
- Sicht- und Sonnenschutz
- Balkonmöbelauswahl
- Jahreszeitenbepflanzung
- Blütenpracht zum Spartarif
- Ferienhausbalkon
- Balkon für Kinder
- Nasch- und Erntebalkon
- Schattenbalkon oder extreme Südseite
- Dekoration von Motto-Balkonen: Exotisch, mediterran, rustikal, künstlerisch u.v.a.m.

Auch für Ihre persönlichen Anliegen und Fragen ist genügend Zeit vorhanden.

Sonja Elisabeth Wötzel,
Samstag, 26. März, 9.00 - 14.00 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bauen / Wohnen

CE1400
Energiekosten senken -
Nutzerverhalten ändern und sparen

Themenschwerpunkte:
- Weshalb Energie sparen? Geldbeutel und mehr
- CO2-Belastung berechnen
- Heimliche Verbraucher aufspüren
- Energieverbrauchskennzeichnungsgesetz, Energie-Label
- Tipps zum Elektrogerätekauf. Wann lohnt sich eine Neuanschaffung?
- Aufstellen von Elektrogeräten
- Die Heizungsanlage außerhalb der Heizperiode

Teilnehmende können ihre Kostenabrechnungen mitbringen.

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Margot Janisch, Dipl.-Ing. und Energieberaterin
mittwochs, ab 9. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (5 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 12,50 €

CE1401
Altes Haus wird wieder jung!

Lust und Last - selten liegen die beiden so nah zusammen wie bei einem alten Haus. Irgendwann werden Reparaturen und Modernisierungsmaßnahmen fällig und als Hausbesitzer steht man vor kostspieligen Entscheidungen.
- Was gilt es zu beachten bei Altsanierungen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Wie vermeide ich Folgeschäden, wie Feuchtigkeit und Schimmelpilzbildung?
- Wie saniere ich, damit auch die Betriebskosten in Zukunft im bezahlbaren Rahmen bleiben?
- Reicht auch eine Innensanierung?
- Und wie sieht das Ganze im denkmalgeschützten Haus aus?
- Gibt es gesetzliche Vorgaben, Beratungsmöglichkeiten und Fördermittel, wenn ich etwas mache?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin
Mittwoch, 9. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE1402
Barrierefreies Wohnen



Die Barrierefreiheit ist ein neues, zusätzliches Wohnwertmerkmal neben einer energiesparenden Ausstattung, das bei der Wohnungssuche als Auswahlmerkmal an Bedeutung gewinnt. Eine wesentliche Voraussetzung für barrierefreies Bauen ist daher Nutzerbedürfnisse, Nutzverhalten und bauliche Konzepte in Einklang zu bringen.
- Was ist barrierefreies Bauen bzw. Umbauen?
- Grundlagen für barrierefreies Planen und Bauen:
  Stufenlose Erschließung
  Niveaugleiche Türschwellen
  Barrierefreies Bad
  Möblierungsplan
  Rollstuhlgerechte Wohnungen
- Praxisorientierte Lösungen und Details
- Projektbeispiele

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin
Mittwoch, 11. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE1403
Schimmel

Unsere Wohngebäude werden immer besser gedämmt und immer luftdichter gebaut. Gut und richtig gedämmte Wände erhöhen die Behaglichkeit, sparen Energie und helfen, Schimmelpilzbildung zu vermeiden.
- Wie entsteht Schimmelpilz und wie gesundheitsgefährdend ist Schimmel in der Wohnung?
- Wie gehe ich bei der Sanierung von Schimmelpilzbefall vor?
- Wo sind die typischen Schwachstellen im Alt- und Neubau?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schimmelpilzbildung und Nutzerverhalten?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin
Mittwoch, 18. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE1404
Alternative Heiztechniken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nächster Zeit eine neue Heizung planen. Neben modernen Gas- und Öl-Brennwertgeräten werden Holzheizungen, Umluftanlagen mit Wärmerückgewinnung, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke und solare Heizungsunterstützungen behandelt und Förderprogramme vorgestellt.

Thomas Weiss, Dipl.-Ingenieur und Energieberater
donnerstags, ab 17. März, 18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 16,00 €
(inklusive Informationsmaterial)

Technik

Motorsägenführerschein CE 1305

Vom Harz bis zur Küste s. CE 1003

CE1405
Nutzung der Solarenergie

Dieser Kurs steht unter dem Motto: Mit Hilfe der Sonne umweltschonend Energie erzeugen und dabei noch Geld verdienen. Es werden zwei Möglichkeiten der Solarenergie-Nutzung behandelt, die Photovoltaik – das ist die direkte Umwandlung von Sonnenenergie in elektrische Energie und die Solarthermie – das ist die Umwandlung von Sonnenenergie in Warmwasser. Nach einer Einweisung in die Technik werden die zahlreichen Förderprogramme vorgestellt. Zum Abschluss findet die Besichtigung einer Photovoltaik- und einer Sonnenkollektor-Anlage statt.

Thomas Weiss, Dipl.-Ingenieur und Energieberater
3. und 10. März,
jeweils 18.30 - 20.45 Uhr,
Besichtigung: Samstag, 12. März, 10.00 - 12.15 Uhr (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 24,50 €
(inklusive Informationsmaterial)

CE1407
Mobil sein und mobil bleiben
Unterwegs mit dem Auto



Mobil sein heißt Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen. Das Programm „sicher und mobil" richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmende ab 50 Jahren.
Diese Veranstaltung informiert über Probleme des Straßenverkehrs im Allgemeinen und neues Straßenverkehrsrecht.

Themenschwerpunkte:
- Aktive und passive Sicherheit neuer Automobile
- Fahrzeugausstattungen und -zubehör
- Konsequenzen für den eigenen Umgang mit dem Fahrzeug
- Das seniorengerechte Auto?

Günter Brunotte, staatlich geprüfter Fahrlehrer
Mittwoch, 16. März, 10.15 - 12.30 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 4
Gebühr: 7,00 €

CE1408
Das Handy klingelt ...
Wissenswertes rund um das „kleine Telefon"

Jeder/jede hat es ... aber vielen fehlen doch noch wichtige Hinweise und Handhabungen, um damit umzugehen.
Im ersten Teil wird Ihnen erläutert, wie Mobilfunk funktioniert, welche Netzbetreiber und Dienstanbieter (Provider) es gibt. Sie erhalten Hinweise zur Auswahl eines für Sie geeigneten Dienstanbieters und Tarifes und natürlich werden Ihre Fragen beantwortet.
Im zweiten Teil üben Sie praktisch die Bedienung Ihres Handys und lernen dabei die wichtigsten Funktionen kennen und nutzen.

Nicht vergessen: Bitte laden Sie den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf!

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters mit dem Ihnen die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthabenaufladekarte, wenn Sie einen Guthabenvertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
montags, ab 4. April, 16.00 - 19.00 Uhr, 2 Termine (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 20,00 €

Recht

CE1501
Erbrecht kompakt
Gesetzliche Erbfolge und NEUES Pflichtteilsrecht

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte: Erbschaftssteuer und Nachfolgeplanung, Testamentserrichtung und -gestaltung, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.
Kursziel ist, dass jeder Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Hans-Herbert Encke, Rechtsanwalt und Notar
mittwochs, ab 9. März, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 20,00 €



CE1409
Um mein Rad kümmere ich mich selbst!
Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss gepflegt werden, damit es immer und lange einsatzbereit ist. Kleine Reparaturen und Wartungsarbeiten können Sie selbst erledigen. Das spart Zeit und Geld.
In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Rad (und vielleicht auch die Räder Ihrer Kinder) einsatzbereit halten. Dazu gehört u.a. das Einstellen von Bremsen und Gangschaltung, die Überprüfung und Reparatur der Lichtanlage und das Spannen der Kette.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen! Und bitte denken Sie daran, vorhandenes Werkzeug, Flickzeug und eine Luftpumpe mitzubringen.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)
Samstag, 7. Mai, 13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 18,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1502
General- und Vorsorgevollmacht
mit Patientenverfügung

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellte/r fremde/r Betreuer/in? Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Montag, 7. Februar, 19.15 - 21.30 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE1503

General- und Vorsorgevollmacht

mit Patientenverfügung

Inhalte s. o.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Montag, 16. Mai, 19.15 - 21.30 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE1504

Mietrecht für Vermieter/-innen

Dieser Kurs wendet sich an private Vermieter/-innen, die meistens kaum juristisches Hintergrundwissen besitzen und daher oft Probleme mit ihren Mietern/Mieterinnen bekommen.
Das Mietrecht wird ständig, meistens zum Vorteil des Mieters, geändert. Häufig werden „Einheitsmietverträge" im Handel verkauft, die längst nicht mehr der aktuellen Gesetzeslage entsprechen.

Themenschwerpunkte:

- Welche Zusatzvereinbarungen darf der/die Vermieter/-in treffen?
- Welche Maßnahmen gibt es bei Mietrückstand?
- Wann darf die Wohnung vom Vermieter gekündigt werden?
- Wie gehe ich mit Mietnomaden um?

Auf besondere Wünsche der Teilnehmenden kann bedingt eingegangen werden. Einzelfallberatungen können im Kurs nicht erfolgen, dürfen aber zur Diskussion gestellt werden.

Ariane Tralau, Rechtsanwältin
dienstags, ab 22. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 20,00 €

CE1505

Häusliche Gewalt



Welche Rechte habe ich und wie kann ich mich schützen?

Mit dem Gewaltschutzgesetz haben Betroffene vielfältige Möglichkeiten, sich gegen häusliche Gewalt zu schützen. Wie diese Rechte im einzelnen aussehen und effektiv durchgesetzt werden können, soll an diesem Abend dargestellt werden.
Außerdem gibt die Dozentin anhand von Check- und Adressenlisten viele praktische Hinweise, wie sich Betroffene auch schon im Vorfeld schützen können (z.B. Sicherheitsplan, Notfalltasche, Verhalten bei Gefahr, wo bekomme ich Hilfe?) bzw. woran noch zu denken ist (z.B. ärztliches Attest, Aufenthaltsbestimmungsrecht für minderjährige Kinder, Soforthilfeangebote u.v.m.).

Ingrid Hausemann, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht
Donnerstag, 10. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 7,00 € Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.
Die Kursgebühr wird direkt am Abend bei der Dozentin bezahlt.

Männer / Väter

CE1601

Qi Gong für Männer

Fit für den Beruf statt Stress im Alltag

Während Frauen längst den Wert innerer Stärkungsmethoden, kultivierter Entspannung und mentaler Versenkung erkannt und genutzt haben, erfahren Männer erst nach und nach den Sinn und den persönlichen Wert alter „Energie-Methoden" zur Erhaltung der Gesundheit.
Qi Gong heißt sinngemäß übersetzt „Lebensenergie erarbeiten". Das sinnliche Erfühlen und bewusste Wahrnehmen, körperliche Arbeit sowie geistige Konzentration kennzeichnen unsere „Baustellen". Für Menschen, die sich manchmal von innerer Unruhe getrieben fühlen oder schlecht einschlafen oder sich nicht gut länger konzentrieren können oder die unter Verspannungen, Haltungs- oder Rückenproblemen oder Kopfschmerzen/Migräne leiden oder urologische Sorgen haben.
In diesem Kurs wird bewegendes Qi Gong und Stilles Qi Gong nach Doc-Fai Wong unterrichtet.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Turnschuhe mitbringen.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer
mittwochs, ab 16. Februar, 20.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (16,7 UStd.)
Celle, Kung Fu Tempel, Hunäusstr. 7 b
Gebühr: 45,90 €

Fit und aktiv
siehe CE4550
Männerrunde
siehe CE4803 und 4804

CE1602

Vätertreff Celle



An jedem 2. Freitag im Monat treffen sich Väter in der VHS, Trift 20,

- Väter von kleinen und größeren Kindern
- werdende Väter
- allein erziehende Väter

zum Austausch von Erfahrungen, Informationen, zur Beratung und um Kontakte zu knüpfen. Der Spaß und das leibliche Wohl werden nicht zu kurz kommen.
Als Väter möchten Sie aktiv die Beziehung zu Ihren Kindern gestalten, Ihre Beziehung positiv entwickeln und dabei selbst nicht das Gefühl haben, zu kurz zu kommen.
Diese Gruppe möchte zwei Aufgaben erfüllen:
1. Es geht um Information und Austausch über Elternzeit, Aktivitäten von Vätern und Kindern, Unterstützung in der beruflichen Entwicklung - Väter wollen beides: Kinder/Familie und Beruf u.a.m.
2. Wir wollen Pioniere sein und herausfinden, was wir als Väter brauchen und unser Leben erfüllter machen kann; was wir zum Familienleben aktiv beitragen können
An den einzelnen Treffen werden Material und leibliches Wohl durch eine kleine Umlage gedeckt.

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Beginn: Freitag, 18. Februar, danach 11. März, 8. April, 13. Mai und 10. Juni, jeweils 18.00 - 20.30 Uhr (16,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

CE1603

Percussion für Väter mit Kindern

Wochenendkurs

Neben dem Kennen lernen des Instruments und der Beherrschung der grundlegenden Schlagtechniken geht es in diesem Kurs vor allem um die Interaktion von Vätern und deren Kindern. Zusammen sollen Rhythmen erprobt und ein gemeinsames Erfolgserlebnis geschaffen werden.
Außer verbesserter Konzentrationsfähigkeit und motorischer Koordination verspricht dieser Kurs viel Spaß und ein spielerisch-musikalisches Gemeinschaftserlebnis für Väter und Kinder, denen vielleicht im Alltag die Qualitätszeit miteinander fehlt.

Wenn vorhanden, bitte eigene Percussioninstrumente mitbringen.

Laurent Quiros, Musiker
Samstag, 26. und Sonntag, 27. Februar, jeweils 13.00 - 17.00 Uhr (10 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 37,50 € (für Vater mit einem Kind)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Erziehungsfragen / Psychologie

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE1701
Ego Coaching

Sie haben die Möglichkeit, Merkmale der eigenen Persönlichkeit zu erkennen und ihr selbstsicheres Auftreten zu stärken. Forderungen stellen, Wünsche durchsetzen, Nein sagen, Kontakte knüpfen, mit Kritik umgehen, Komplimente annehmen ... das werden Sie durch verschiedenen Aufgaben, Rollenspiele, Präsentationen etc. üben und/bzw. ausprobieren. Gespräche ermöglichen den Austausch von alten und neuen Erfahrungen; das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Reaktionen wird veranschaulicht.
Nur MUT, sicherlich werden auch die anderen Teilnehmenden mit einem Kribbeln im Bauch zum ersten Abend kommen.

Sylvia Meyer, HP für Psychotherapie, gepr. psychologische Beraterin
donnerstags, ab 5. Mai, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 30,00 €

CE1702
Grundlos glücklich
Wochenendseminar

„Zuerst einmal sorge dafür, dass du dich gut fühlst und dann versuche, deine Probleme zu lösen!“
Was östliche Traditionen von jeher lehren, erleuchtet nun auch immer mehr unser westliches Bewusstsein. Wir wissen, wie schwer es ist, aus Kummer, Ärger oder Stress heraus eine - wenn überhaupt - befriedigende Lösung herbeizuführen. In einem entspannten Zustand hingegen finden sich manchmal die kreativsten und genialsten Lösungen, die uns plötzlich über den Tellerrand hinaus blicken lassen.
Was also brauchen wir, um unsere Reaktions-Muster zu durchbrechen? Wie kommen wir trotz unserer problematischen Gefühls- oder Gemütslage in diesen „Relax-Modus“?
Gewinnen Sie einen Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten Ihrer persönlichen Alltags-Optimierung. Denn: Glück ist unabhängig von unseren Lebensumständen!

Wenn Sie Lust haben, kann die kleine Mittagspause von einer halben Stunde gemeinsam verbracht werden. Bitte bringen Sie sich etwas zu essen und zu trinken mit.

Susanne Schwarz, Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin
Samstag, 19. und Sonntag, 20. Februar,
jeweils 10.00 - 16.30 Uhr (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 40,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

BU - Stressbewältigung
Anmeldung schon möglich unter Kursnr. 11ACE 4304

CE1703


Seelenvitamine
Die Lizenz zum Wohlfühlen
Wochenendseminar

„Wenn WOHLFÜHLEN das Ziel ist, lerne Wohlfühlkompetenzen zu entwikkeln.“ Dazu gehört zum Beispiel wie ich meinen Körper gesund erhalte und die Körperkraft stärke. Wie ich meinen Geist kläre und die Mentalkraft erhöhe; wie ich meiner Gefühlswelt Raum gebe und die Emotionalkraft nutze; wie ich lerne, meiner Intuition zu vertrauen und meine Schöpferkraft und Kreativität zu stärken; wie ich meine Selbstliebe steigere und meine Beziehungen verbessere; wie ich Stress in meinem täglichen Erleben durch Hingabe ersetze und meine Lebendigkeit freisetze.
So wie ich mir im Berufsleben Kompetenzen aneigne, um erfolgreich zu sein, führen mich erlernte Wohlfühl-Kompetenzen in ein erfolgreiches Leben, wie es mir entspricht.

Wenn Sie Lust haben, kann die kleine Mittagspause von einer halben Stunde gemeinsam verbracht werden. Bitte bringen Sie sich etwas zu essen und zu trinken mit.

Susanne Schwarz, Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin
Samstag, 9. und Sonntag, 10. April, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 40,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1704
„Alltag als Weg: Life-Work-Balance“
Wochenendseminar

Die Balance der Befriedigung der individuellen Bedürfnisse in den beiden Lebensbereichen Arbeit und Freizeit wird in der heutigen „Hochdruck-Arbeitswelt“ immer wichtiger, wenn Gesundheit, Arbeitskraft, Lebensfreude und soziales Feld wie auch das Erreichen persönlicher Lebensziele langfristig ausgewogen gewährleistet sein sollen.
In lebendiger und praktischer Art werden wir inklusive Ausgestaltungsübungen ein individuelles Programm einer ganzheitlichen und ausgewogenen Arbeits- und Lebenskunst erarbeiten und anwendbar machen.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge; Trainer & Coach
Samstag, 18. Juni, 9.00 - 17.30 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 25,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Eine Inhouse-Schulung zu o.g. Themen kann ein gesundheitsfördernder und aktiver Beitrag der Teamentwicklung sein!

CE1705
Basiswissen Gewaltfreie Kommunikation - nach M. B. Rosenberg
„Erreichen, was ich wirklich will“
Einführung
Wochenendseminar

Die gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eröffnet neue Möglichkeiten von Beziehung und Verbindung mit sich selbst oder mit anderen.
Mit Kindern oder mit Erwachsenen, in der Familie, in Freundschaften und auch im Beruf auf eine Art und Weise so zu sprechen und so zu hören, dass Sie das erreichen, was Sie wirklich wollen.
In diesem Seminar machen Sie sich mit den Basiselementen der GFK vertraut:

- Gewaltfreie, einfühlsame Kommunikation - was kann die GFK bewirken?
- Vier Schritte, um sich zu verbinden
- Beobachten - die Welt mit allen Sinnen aufnehmen
- Gefühle und Bedürfnisse - was bewegt Sie, wie bringen Sie etwas in Bewegung?
- Bitten - Handlungen und Strategien entwickeln
- Einfühlung (Empathie) für sich selbst und für andere.

Die zusätzlich angebotene Lern- und Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation - erreichen, was ich wirklich will“ in Celle und in Bergen bauen auf diesem Basis-Seminar auf und bringen Sie mit anderen Menschen in Kontakt, die ebenfalls GFK als hilfreiche Sprache entdecken möchten oder schon entdeckt haben.
Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Freitag, 11. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 12. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 32,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1706
Gewaltfreie Kommunikation
nach Dr. Marshall Rosenberg
Lern- und Übungsgruppe

Marshall B. Rosenberg entwickelte seit 1963 die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK). Viele sprechen auch von „Emphatischer Kommunikation“ oder „Sprache des Herzens“. Die GFK unterstützt Menschen dabei, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen und alle Formen von Konflikten gewaltfrei zu lösen und Beziehungen lebendig zu gestalten. „Gewaltfrei“ steht dabei für „frei von verletzender Wirkung“, für „lebensfördernd“, für „einfühlend“.
Die Ziele der „Gewaltfreien Kommunikation“ sind:

- befriedigende Beziehungen, Verbindung; Kontakte aufbauen und unterhalten
- unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen körperliche oder psychische Gewalt anzutun
- verletzende Kommunikation zu verändern
- Konflikte wandeln und lösen.

In der Gruppe üben und lernen Sie, GFK praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.

Bitte melden Sie sich für diese Übungsgruppe nur an, wenn Sie bereits ein oder mehrere GFK-Seminare oder das Basis-Seminar besucht haben.
Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation", Marshall B. Rosenberg - Junfermann Verlag

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
donnerstags, ab 17. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 60,00 €

CE1707
Konfliktmanagement in AD(H)S-Familien

AD(H)S das Syndrom der Missverständnisse bei fehlendem Informationsfluss, d.h. Kommunikation konkret - aber eben anders! Sie erhalten Hilfen zum Erwerb eines Kommunikationsstils, der es möglich macht, krisenhafte Zuspitzungen schneller zu erkennen und gezielt zu reduzieren.
Willkommen sind auch Ihre ganz speziellne Fagen.

Christina Brockmann, ADHS Beraterin & Trainerin
Dienstag, 29. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 7,00 €

Anmeldung erforderlich

CE1708
Wenn Kinder die Wut packt
Wie Pädagogen/-innen und Eltern damit umgehend können

Es gibt viele Gründe dafür, dass die Gefühle von Kindern, Eltern und Pädagogen „überkochen". Was ist genau das Wut-Gefühl und wie bauen sich die Gefühle auf? Welcher „Wut-Typ" ist das Kind und wie sieht es bei mir selber aus? Wie gelangt das Kind, gelangen die Eltern und Pädagogen/-innen aus der Wutfalle?
Sie erfahren, wie Sie mit welchen Strategien und Lösungswegen aus der Wutfalle heraus finden, wie Sie das Wut-Gefühl positiv sehen und nutzen können.
Es gibt verschiedene Entwicklungsphasen, in denen Kinder mit extremen Gefühlen reagieren. Sie gehören zu einer normalen Entwicklung dazu. Wie darauf reagiert wird, ist ausschlaggebend für das Verhalten von Kindern. Kinder lernen an Vorbildern. Wie können sie als pädagogische Fachkraft und/bzw. als Eltern dies alles bewältigen und in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen.
Sie erkennen mögliche Hintergründe, wie es zu Wutausbrüchen kommen kann. Sie können Kindern helfen, früher aus der Wutspirale auszusteigen und Wut als Kraft umwandeln.

Kerstin Franzke, Erzieherin, Gestalttherapeutin HIGW
Montag, 14. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

CE1709
Was eine Kinderzeichnung erzählt
und wie kann die Kreativität der Kinder gefördert werden
Wochenendseminar

Welche Botschaften und Funktionen können in Kinderzeichnungen stecken? Wie ist die kreative Entwicklung von Kindern? Welche Zeichentests gibt es und wie werden sie eingesetzt? Wieso hören Kinder einfach auf zu malen? Wie können Sie die Bildkommunikation gestalten?
Mit verschiedenen Materialien fördern Sie die Kreativität fördern. Hier werden auf einfache Art und Weise Ideen vorgestellt und einige davon selber ausprobiert.
Die Teilnehmenden lernen, wie eine Kinderzeichnung betrachtet werden kann und wie Sie die Kreativität der Kinder unterstützen. Wie können Sie die Zeichnungen von Kindern verstehen, wie kann ich die Bildkommunikation gestalten. Mit welchen Materialien kann ich Kinder in ihrer Kreativität fördern. Wie kann ich das Material interessant für Kinder anbieten? Wie verhalte ich mich Eltern gegenüber, wenn die Kinder nicht zum Stift greifen? Wohin mit den entstandenen Werken?
Das Seminar spricht besonders Erzieher/-innen, Grundschullehrer/-innen aber auch Eltern und alle interessierten Pädagogen/-innen an.

Bitte bringen Sie verschiedene Pinsel, einen Tuschkasten und - wenn vorhanden - Kinderzeichnungen mit.

Kerstin Franzke, Erzieherin, Gestalttherapeutin HIGW
Samstag, 14. Mai, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 40,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1710
Sprachauffälligkeiten bei Kindern
erkennen - begleiten - behandeln

Neben einem kurzen Überblick über die Sprachentwicklung von Kindern soll das Seminar Eltern und Erzieher/innen Sicherheit für den Umgang mit sprachauffälligen Kindern geben und Wege aufzeigen, wie betroffene Kinder im Alltag in ihrer Sprachentwicklung gefördert werden können.

- Sprachentwicklung (Allgemeines, Bereiche und Verlauf der Sprachentwicklung)
- Sprachstörungen bei Kindern und mögliche Ursachen
- Ab wann ist Sprachtherapie notwendig, was wird dort gemacht und welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?
- Die pädagogische Begleitung der Sprachtherapie durch Eltern und Erzieher/innen

Wie kann ich mein Kind sprachlich fördern?
Wie verhalte ich mich richtig?
Wie kann ich die Kommunikation mit meinem Kind verbessern?
Welche Spiele regen die Sprache an?

Julia Keitel, Dipl. Sprachtherapeutin
Dienstag, 29. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.

Vielen Dank ...

Für Eltern

CE1711
Das Monster Hausaufgaben

Hausaufgaben sind in vielen Familien ein emotional- und stressbeladenes Thema. Sei es, um die Aufmerksamkeit des Kindes auf die Aufgaben zu lenken oder um bei aufkommenden Fragen möglichst schnell anwesend zu sein.
Wie kann/muss man seinem Kind helfen, wenn es nicht weiß, was zu tun ist? Sollen Eltern überhaupt helfen? Wieviel ist sinnvoll? Diese Themen bilden den Rahmen. Sehr gern sind Ihre ganz speziellen Fragen willkommen.

Beatrix Suchanek, Lerntherapeutin
Monika Lange, Lerntherapeutin
Donnerstag, 12. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 17,00 €

Weitere Themen:

- **Gestalttherapie kennen lernen - Gestaltmethoden mit Kindern umsetzen**
- **Humor in der Erziehung - heute schon im Erzieher-/innen Alltag gelacht.**
- **Mediation - typische Konflikte in der Institution einvernehmlich lösen.**

CE1712
Bewegung - Schatztruhe für das kindliche Gehirn
Wochenendseminar

Wenn Kinder geboren werden, kommen sie mit Organen auf die Welt, die ihre Aufgaben im Laufe des Lebens auch nicht verändern. Nur mit dem Gehirn ist das ein bisschen anders. Es ist zwar der „Chefdirigent" für die körperlichen Vorgänge, es weiß aber nicht, wozu es im Laufe des Lebens sonst noch gebraucht wird. Das muss es erst „lernen" - in der Schule und in jeder anderen Situation auch. Unabhängig vom Fachwissen entwickelt jedes Kind dabei mehr oder weniger gut übergeordnete, überlebenswichtige Fähigkeiten. Dazu gehören: die Sinnhaftigkeit einer Situation zu verstehen, Wahrnehmungsfähigkeit zu verfeinern, Selbsteinschätzung und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln, vorauszudenken, Impulse steuern zu können ...
Diese Fähigkeiten kann man nicht „beibringen". Vielmehr muss die Elterngeneration den Bewegungs- und Erfahrungsspielraum so gestalten, damit die Kinder diese Fähigkeiten dabei entwickeln können. Wie das geht, soll in diesem Seminar anhand eines Films mit dem Hirnforscher Gerald Hüther gezeigt und an praktischen Beispielen erprobt und vertieft werden.

Sabine Bahnemann, Bewegungslehrerin
Samstag, 12. Februar, 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Philosophie / Religion

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE1801



„Kopernikus Superstar“

So überschrieb die größte polnische Zeitung, die linksliberale Gazeta Wyborcza, eine Sonderbeilage. Anlass war eine zweite Beerdigung des berühmten Astronomen am 22. Mai 2010 in Frombork (Frauenburg).
Nikolaus Kopernikus war oder ist in zweifacher Hinsicht umstritten: Stimmt das neue Weltbild, das er begründet hat? War der vielseitig begabte Kopernikus, geb. 1473 in Thorn (Torun), Deutscher oder Pole?

Dr. Helmut Geiger, Theologe
Mittwoch, 25. Mai, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 7,00 €

CE1802

Kant - Denker der Freiheit

Kant gilt als Denker der Aufklärung: Die menschliche Vernunft selbst soll die handlungsleitenden Maximen hervorbringen; das, was der Mensch tun soll, ist nicht mehr allein von Gott vorgegeben. Nach Kant hatte sich die Philosophie nunmehr mit den drei Fragen zu befassen:
- Was kann ich wissen?
- Was soll ich tun?
- Was darf ich hoffen?

Wir werden in diesem Seminar versuchen, uns schrittweise diesen Gedanken zu nähern. Im Besonderen wird erörtert, inwiefern hier dem wesentlichen Anliegen Kants, nämlich die Freiheit zu retten, entsprochen wird.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Textauszüge werden bei Seminarbeginn bereitgestellt.

Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie
mittwochs, ab 9. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 37,50 €

CE1803

Glaubenskompetenz: Christlicher Glaube - was ist das eigentlich?

Hoffnungslos unmodern, völlig von gestern, wissenschaftlich überholt - es gibt viele Vorurteile gegen die christliche Variante des Glaubens. Es gehört zur politischen Korrektheit, dass heute eine Vielfalt von Weltanschauungen und Religionen, sexuellen Orientierungen und Werten öffentlich vertreten und nicht diskriminiert werden darf.
Man darf auch sagen, dass man Christ ist. Aber nur selten kennt jemand die Inhalte, die den Glauben eines Christen ausmachen. Interessanterweise werden bestimmte Gruppierungen von Christen auf eine Ebene mit fundamentalistischen Selbstmordattentätern gestellt, während andere wiederum als konturlose und irrelevante Langweiler abgetan werden.
Was stimmt denn nun? Den Faktencheck der TV-Sendung „Hart aber fair“ kennt jeder. Den Faktencheck über den christlichen Glauben bietet dieses Seminar an.
Wir betreiben Quellenstudium, setzen bei Bedarf Videos ein, arbeiten in Kleingruppen und bieten aussagekräftige Teilnehmerunterlagen.
Es geht um tragfähige Informationen unabhängig von Kirchen oder Konfessionen: sozusagen die Quintessenz des Christentums für Gläubige, Suchende und Zweifelnde, für bekehrte Zyniker und enttäuschte Materialisten.
- Das Leben - Ansätze der Sinnsuche
- Die Bibel - eine Überblick über Inhalt und Botschaft
- Gott und Mensch - ein Beziehungsdrama
- Jesus Christus - wer er war und was er bewirken wollte
- Glaube und Identität - wie der Mensch denkt, so handelt er
- Wahrheit und Werte - die Welt nachhaltig zum Besseren verändern

Sie wollen Fragen stellen und suchen Antworten? Wagen Sie eine Annäherung an ein komplexes Thema.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Samstag, 7. Mai, 9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 22,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Kultur

Kunstwerkstatt

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Kunstwerkstatt



Die Kunstwerkstatt in der VHS arbeitet seit 2009 und bietet Kurse und Projekte zur Kreativitätsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie gemischten Gruppen (Erwachsene + Kinder) in den unterschiedlichsten Themenbereichen an. Neben den festen Kursen führt die Kunstwerkstatt auch Projekte besonders in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen durch. So wurde an Grund- und Hauptschulen im Celler Bereich gearbeitet; die Kunstwerkstatt beteiligte sich am Projekt „Wohnen in 3D“ vom Bomann-Museum, Berufsbildenden Schulen und Grundschulen in Celle und machte ein Angebot im Ferienprogramm der Museumspädagogik des Museums.

Der große erfolgreiche Kreativitätstag KLEXPO im Mai 2010 wurde unter der Federführung der Kunstwerkstatt organisiert.

Neben dem Kursprogramm plant die Kunstwerkstatt auch in Zukunft spezielle Projekte und ist offen für Anfragen interessierter Gruppen (Schulen, Kindergärten, Gemeinden usw.), für die gesonderte Angebote konzipiert und durchgeführt werden können. Anfragen hierzu richten Sie bitten an die Fachbereichsleitung der Kunstwerkstatt (Tel. 05141 / 92 98-24).

CE2001

Malen und Zeichnen für Jungen

im Alter von 12 - 16 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die ihre eigenen Ideen malerisch umsetzen wollen. Da Jungen in der Regel kein Interesse an Blumenbildern haben, liegt der Schwerpunkt beim individuellen Wunschbild, dass sich der Junge/ männliche Jugendliche unter Mithilfe des Dozenten erarbeitet.
Es wird auf Papier und Leinwand mit Acrylfarben, Kreide und Bleistift gearbeitet.

Michael Hohmann, Kunstmaler
mittwochs, ab 2. Februar, 16.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine (24 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 58,00 €

CE2002

Malen und Zeichnen für Jungen

im Alter von 12 - 16 Jahren

Inhalte s. CE 2001.

Michael Hohmann, Kunstmaler
mittwochs, ab 16. März, 16.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine (24 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 58,00 €

CE2003

Freies Malen für Kinder und Jugendliche von 3 - 15 Jahren

Die Kinder und Jugendlichen lernen eine/n neue/n Künstler/in kennen und wir malen auf einer großen Leinwand 50 x 50 cm und Papier 40 x 30 cm mit Gouchefarben.

Bernd Schröter, Künstler
Freitag, 8. April, 13. Mai und 10. Juni, jeweils 15.30 - 18.30 Uhr (12 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 47,30 € (inklusive Material)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2004

Freies Malen für Kinder und Jugendliche von 3 - 15 Jahren

Wochenendkurs

Inhalte s. CE 2003.

Bernd Schröter, Künstler
Samstag, 9. April, 14. Mai und 11. Juni,
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr (12 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 47,30 € (inklusive Material)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2005

Maltechniken von A (Aquarell) bis Z (Zeichnen)



Wir wollen Grundtechniken des malerischen Gestaltens kennenlernen, neue Methoden erproben und uns hoffentlich dafür begeistern. Jeder Mensch entwikkelt spezielle Vorlieben, ein Bild für sich zu gestalten.
Horizonte eröffnen, Neugier wecken und Lust , Neues auszuprobieren ist das Ziel dieses Kurses

Zum ersten Abend bitte vorhandenes Zeichen- und Malmaterial mitbringen.

Martina Kisser, Dipl.-Kunsttherapeutin
dienstags, ab 8. Februar, 16.30 - 18.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 30,00 €

CE2006

„Stadt - Land - Fluss“

Wir gestalten ein großformatiges (oder auch mehrteiliges) Bild für unser Zuhause. Angeregt durch das Thema „Stadt - Land - Fluss“ stellen wir ein farblich zu unserem Wohnstil passendes Gemälde her.
Verschiedene Techniken stehen dafür zur Verfügung. Mit der Dozentin werden individuelle Absprachen getroffen.

Martina Kisser, Dipl.-Kunsttherapeutin
dienstags, ab 15. März, 16.30 - 18.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 30,00 € (zuzüglich Materialkosten je nach gewähltem Material, die mit der Dozentin abgerechnet werden)



CE2007

Speckstein-Workshop für Kinder und Jugendliche

ab 8 Jahre

Es macht Spaß, Figuren, Handschmeichler oder Gebrauchsgegenstände in dem weichen Stein zu entdecken und herauszuarbeiten. Besonders die unterschiedlichen Färbungen des Steins treten beim Ölen und Polieren deutlich hervor und lassen ihn fast wie Rosenquarz, Jade oder Marmor aussehen. Als Werkzeug genügt meist schon ein kleines Küchenmesser oder Mamas Nagelfeile.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleine Plastikschüssel, soweit vorhanden: Feilen, Raspeln, Messer, feines und grobes Wasserschleifpapier.

Die Steine werden von der Kursleiterin besorgt. Ebenso wird Werkzeug, Öl und Schleifmaterial zur Verfügung gestellt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Montag, 18. und Dienstag, 19. April, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 16,00 € (zuzüglich Materialkosten von ca. 7,00 bis 10,00 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2008
Kalligrafie - festlich und elegant
Kalligrafietag in den Osterferien für Erwachsene und Kinder im schreibfähigen Alter

Thema dieses Kalligrafietages ist die Klassizistische Kursive. Diese elegante Schrift - geschrieben mit einer Spitzfeder - eignet sich als festliche Variante zur Ausgestaltung von Schriftblättern oder Papierobjekten.
Farbe, Papier und weitere Schreibwerkzeuge laden ein zum kreativen Umgang mit (Hand-)Schrift.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4), Zeichen - oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Aquarell- und Tonpapier, Spitzfeder und Bandzugfedern (2 mm) und Halter, farbige Tinten und Deckfarben; Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Klebstift, Küchenrolle.

Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3,00 €)

Federn und Halter können auch im Kurs erworben werden (ca. 3 €).

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Mittwoch, 20. April, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 16,00 € (zuzüglich 3,00 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2009
Paper Crafting
für Kinder ab 6 Jahren (auch mit Eltern oder Großeltern)



Kreatives Gestalten mit Papier ist bei uns lange bekannt. An diesem Nachmittag wollen wir mit Hilfe neuer, aber auch altbekannter Techniken Schönes aus Papier gestalten. Wir erstellen mittels der Stempeltechnik unser eigenes „Designer"-Papier, gestalten Grußkarten aber auch kleine Geschenke und Lesezeichen.

Bitte Papierschere, Klebstoff und liebgewonnenes Foto mitbringen.

Tanja Hartmann
Donnerstag, 31. März, 15.30 - 17.45 Uhr (3 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 10,00 €

CE2010
Märchen-Kiste
Ein Bühnenbild im Karton für Kinder und Erwachsene in den Osterferien



Wir bauen uns ein eigenes Theater. Angeregt von Geschichten und Märchen gestalten wir ein Bühnenbild in einem Karton. Dieser wird so aufgeschnitten, dass eine Längsseite heruntergeklappt werden kann und eine Bühne entsteht. Wir fertigen nun Kulissen an, z.B. auf der einen Seite einen Baum, auf der gegenüber liegenden Seite ein Stück Wald, vorn einen Zaun, ein Teich ...
Alle Mitspieler des Theaters werden gezeichnet, ausgeschnitten und mit einem Stäbchen versehen. Nun kann das Märchen dargestellt werden, indem die Figuren von oben in der Schachtel geführt werden.

Bitte, Schere, Cutter und Kleber mitbringen.

Monika Vennekohl, Innenarchitektin, Dipl.-Ing. (FH)
Mittwoch, 27. und Donnerstag, 28. April, jeweils 14.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 16,00 € (zuzüglich 3,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2012
Kunstprojekt „Kunst Ahoi!"



Die Kunstwerkstatt in der VHS Celle wird vom Frühjahr 2011 bis in den Advent hinein ein Kunstprojekt mit multimedialem Ansatz für unterschiedliche Altersstufen gestalten, das die ästhetisch-künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema „Wasser" anregen will.
Die Allerinsel, speziell der Hafenbereich, in dem auch der Arbeitsraum der Kunstwerkstatt angesiedelt ist, wird Ausgangspunkt einer Vielzahl von Workshops sein, die den stadtnahen Lebensraum auf differenzierte Weise erkunden: durch Fotodokumentation, Fotocollagen, Mal- und Zeichenaktionen, Modellbau, Skulpturenbau, Texte zum Thema „Wasser" und Theateraktionen.
Ergebnisse des Projekts sollen zum Jahresende in großformatigen Transparenzbildern die Fenster des VHS-Hauses in der Trift in einen großen Adventskalender verwandeln.
Für dieses Projekt sind Mittel von der Lüneburgischen Landschaft beantragt worden.
Alle Interessierten (Einzelpersonen, Familien, Freundesgruppen, Kindergärten, Schulen, Kinder- und Jugendheime usw.) können sich unverbindlich für die Teilnahme an diesem Projekt vormerken lassen. Sie erhalten im Frühjahr das konkrete

VHS Celle - Lernort - Forum und kultureller Treffpunkt



Klassik meets Comedy

Heinz Gröning –
„Der unglaubliche Heinz"
Freitag 11.03.2011, 20:00 Uhr
CD-Kaserne (Einlass 19:00 Uhr)

Sprachakrobatik auf allerhöchstem Niveau

Klassik und Comedy vermischen sich zu einer Mixtur, die den Spaß an Literatur weckt und unter Beweis stellt, wie viel Freude die Sprache schenken kann.
Ein Aha Erlebnis jagt das andere, wenn Heinz Gröning alias „der unglaubliche Heinz" bei der Lesung des Textes „Die Marquise von O." beeindruckende Querverweise und die Beziehung zu seiner Comedy Nummer „An der Brötchentheke" herstellt. Heinz Gröning zeigt wie sich das Gedicht: „Die Entzückung" von Friederich Schiller durch einen kleinen Handgriff in eine brüllend komische kleine Comedy Nummer verwandelt, um dann im nächsten Augenblick vollkommen ernst „Das Lied von der Glocke" zu rezitieren und dann beschäftigt er sich mit der These, was wäre wenn Schiller heute als Hip Hopper mit Goethe um den Titel: „Größter deutscher Dichter" kämpfen müsste. Eine Darbietung, die im Bereich der Comedy an Wortgewalt ihresgleichen sucht.

Vorverkauf: VHS Celle und CD-Kaserne
Vorverkaufsgebühr: 14,90 € Schüler: 10,90 € (Abendkasse: 16,00 €) **In Kooperation mit der**



Programm zugesandt. Auskünfte erteilt der Programmbereichsleiter
(Tel. 0 51 41 / 92 98 24).

Literatur / Theater

CE2101
Schreiben für Einsteiger/-innen

Sie haben Geschichten im Kopf, die es wert sind, aufgeschrieben zu werden? Sie wissen nur nicht wie? Oder Sie möchten wissen, welche Kniffe man als Autor/-in anwenden kann, um den Leser zu beeindrucken? Dann sind Sie hier richtig.
Gern können Sie auch Texte mitbringen, die schon zu Hause in Ihrer Schublade schlummern. Dies ist jedoch keine Bedingung.

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
Sonntag, 20. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr (6,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 18,40 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2102
Schreiben für Einsteiger/-innen

Inhalte s. 2101

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
Sonntag, 20. März, 10.00 - 16.00 Uhr (6,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 18,40 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2103
Prosaschmiede

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens.
Inzwischen habe etliche Teilnehmende in Anthologien veröffentlicht und sogar ihr eigenes Buch bei einem Verlag untergebracht.
Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt.
Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede.
Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
donnerstags, ab 3. Februar, 20.00 - 22.00 Uhr, 11 Abende (29,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 13,00 €

CE2104
Schreibwerkstatt in der VHS

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen" (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Wir treffen uns vierzehntäglich zum Besprechen unserer Texte (Lyrik und Prosa) und stellen sie der Gruppe zur kritischen Betrachtung vor, um das



geschriebene „Wort an Wort" noch zu verbessern. Das Resultat kann sich sehen lassen: Mehrere Preise in verschiedenen Schreibwettbewerben, Veröffentlichungen in zahlreichen Anthologien sowie die Herausgabe von diversen Heften und Büchern, außerdem öffentliche Lesungen in und um Celle und illustrierte Text-Ausstellungen.
Möchten Sie auch Ihre Werke einbringen, Ihre Texte lektorieren lernen, mit uns üben und arbeiten? Dann sind Sie herzlich willkommen! (Infos unter Telefon 05141 / 4 53 58)
Weitere Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.

Doris Habekost-Gehrke
donnerstags, ab 10. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 13,00 €

CE2105
Einführung in die russische Literatur

„In Russland ist ein Dichter mehr als ein ‚Dichter'"... „Ein Schriftsteller ist nicht nur ein ‚Schriftsteller'"...
Aufgrund von sorgfältig ausgewählten Werken der russischen Hochkultur, die von einem russischen Religionsphilosophen und Literaten präsentiert und in der Gruppe gelesen werden, verschaffen wir uns einen Überblick über die Literatur dieses so nahe liegenden und dennoch - nach wie vor - unbekannten Landes.
Nach allgemeiner Darstellung des geschichtlichen, religiösen und weltanschaulichen Hintergrunds behandeln wir die Dichtung von Alexander Puschkin (Puschkin repräsentiert den Höhepunkt der Blüte der russischen Adelskultur), von Fedor Dostojewskij (er ist der Inbegriff der gespaltenen „Russischen Seele") und Werke von Maxim Gorkij (in seinen Werken hat der „Russische Schmerz" so einzigartig seinen Niederschlag gefunden).
Genauer betrachtet werden:

- „Eugen Onegin" und andere Gedichte von Puschkin
- „Die Brüder Karamazov" (darunter die „Legende vom Großinquisitor") von Dostojewskij
- Erzählungen und Dramen von Gorkij (insbesondere „Die alte Isergil")

Es ist wünschenswert, dass die Teilnehmenden diese Werke zuvor lesen (ist aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme).

Dr. (Rus) Vladislav Soskin, russischer Geschichtslehrer und Philosoph
mittwochs, ab 9. März, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 22,00 €

Die Geschichte Russlands siehe CE 1109

CE2106
Literaturkreis
Melinda Nadj Abonji, Tauben fliegen auf

Melinda Nadj Abonjis Roman „Tauben fliegen auf" wurde nach einstimmiger Entscheidung der Jury mit dem Deutschen Buchpreis 2010 ausgezeichnet.
Das Sujet: Schwierigkeiten der Integration in ein fremdes Land, eine fremde Kultur - scheint geradezu abgestimmt auf die z.Z. in Deutschland geführte Diskussion (um Immigranten), obwohl Abonji bereits vor sechs Jahren mit der Arbeit an diesem Buch begonnen hat. Ihre Sprache entwickelt einen sehr eigenen poetischen Sog, mit dem der Leser/die Leserin in das Geschehen hineingezogen wird.
Zum ersten Treffen sollten die Teilnehmenden das 1. Kapitel, „Titos Sommer", gelesen haben.

Bitte mitbringen: Melinda Nadj Abonji „Tauben fliegen auf", Salzburg 2010

Maria Colshorn, Realschullehrerin
dienstags, ab 15. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 7 Vormittage (14 UStd.)
VHS, Trift 20
Gebühr: 38,50 €

Die Integration êzidischer Kurden und Kurdinnen in Celle siehe CE 1201

CE2107
Darstellendes Spiel
Theatergruppe VHS

Auch im 33. Jahr des Bestehens der Theatergruppe werden interessierte Laien an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.

In diesem Semester wird ein neues Projekt beschlossen: günstiger Einstieg in regelmäßige Theaterarbeit.
Neue Interessenten für alle Bereiche des Amateurtheaters (Bühnenbild, Technik usw.) sind herzlich willkommen. Außerdem werden neue Mitglieder in die laufende Aktion der historischen Stadtführung integriert.
Vorherige Absprache mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41 / 92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling
dienstags, ab 8. März, 19.30 - 21.45 Uhr, 15 Abende (45 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 13,00 €

CE2108
1. Celler Stadtführung in Szenen
Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.
Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts.
Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden" und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt" die Celler Lande.

Samstag, 18. Juni, 15.00 - 16.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz
Gebühr: 10,00 € Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich

Aufführungen der Theatergruppe VHS Celle:

CE2109
Friedrich Dürrenmatt, Frank der Fünfte
Komödie einer Privatbank

Der bedeutende Schweizer Dramatiker schuf mit „Frank der Fünfte" eine bitterböse, gleichwohl unterhaltsame Tragikomödie über Wesen und Unwesen eines Bankenimperiums. Die Zuschauer/-innen erleben den monströsen Mikrokosmos eines Bankhauses in privater und offizieller Krise, was letztlich auch das Eingreifen des Staates in Gestalt des Staatspräsidenten nötig macht.
Die Songs des Stückes wurden von Paul Burkhard komponiert.

Premiere:
Sonntag, 27. Februar, 17.00 Uhr
Celle, Kunst & Bühne, Nordwall
Gebühr: 10,00 €. Karten sind in der VHS-Geschäftsstelle, Trift 20, erhältlich

CE2110

2. Aufführung:
Dienstag, 1. März, 20.00 Uhr
Celle, Kunst & Bühne, Nordwall
Gebühr: 10,00 € Karten sind in der VHS-Geschäftsstelle, Trift 20, erhältlich

CE2111

Mittwoch, 2. März, 20.00 Uhr (2,7 UStd.)
Celle, Kunst & Bühne, Nordwall
Gebühr: 10,00 € Karten sind in der VHS-Geschäftsstelle, Trift 20, erhältlich

Musik

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

CE2801
Beethovensonaten

Im Werk Beethovens nimmt die Klaviermusik eine zentrale Stellung ein. Sie ist das Gebiet, auf dem seine Erfindung sich am ursprünglichsten und persönlichsten äußert. Besonders faszinieren seine 32 Klaviersonaten.
Wir hören Sonaten aus allen drei Schaffensperioden, wobei neben diversen CD-Hörbeispielen auch ein Klavier zum Einsatz kommt, auf dem die verschiedenen Themen der jeweiligen Sonate zu Gehör gebracht werden.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Jörg Reinecke
Montag, 28. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,50 €

Pop und Politik - die 70er
siehe CE 1103

CE2802
Franz Liszt

2011 jubiläumsfeiern wir den 200. Geburtstag des einst glänzendsten Sterns am Konzerthimmel Europas, des Tastenmagiers schlechthin.
Die abenteuerliche Geschichte seines Lebens, das im österreichisch-ungarischen Grenzstädtchen Raiding begann, wird erzählt. Ausschnitte zweier symphonischer Dichtungen und einiger seiner Klavierwerke werden gehört und besprochen.
In erster Linie steht jedoch die Leistung des Virtuosen Liszt, der in zwei Jahrzehnten das Klavierspiel zu unübertreffbarer Höhe führte, im Fokus unserer Aufmerksamkeit.
Einige besonders interessante Passagen seiner Klavierwerke werden auf einem Flügel und zusätzliche die eine oder andere CD zu Gehör gebracht.

Jörg Reinecke
Montag, 21. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,50 €

CE2803
Clara, Alma und Fanny



Wussten Sie, dass die Frauen von Robert Schumann, Gustav Mahler und die Schwester von Felix Mendelssohn-Bartholdy selbst excellente Komponistinnen waren? Von ihren Partnern wurden sie angeregt, ermutigt - oder auch behindert in ihrem Schaffen.
Wir hören ihre Werke - Lieder und Klavierwerke auch live.

Wolfgang Kudraß, Studiendirektor i.R.
Donnerstag, 16. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 7,50 €

Stimme / Instrumente

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling



CE2804
Ein Chor entsteht und wächst

Mit diesem Chorprojekt für „Nichtsänger und Nichtsängerinnen" sollen diejenigen angesprochen werden, die gerne singen würden, sich aber in dieser Richtung wenig zutrauen. „Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen", so hat es der bekannte Musiker Yehudi Menuhin formuliert. Um mit Freude zu singen, braucht der Mensch also keine Begabung.
Dieses Chorprojekt richtet sich an den Fähigkeiten der Teilnehmenden aus (keine Notenkenntnisse oder Chorerfahrungen notwendig). Wir werden das Liederrepertoire gemeinsam entstehen lassen. So kann sich neben der Freude am Singen auch die Stimme entfalten, sie wird klang- und wirkungsvoller werden.
Am Ende des Projektes könnte eine kleine Aufführung stehen.

Martina Hirata, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Chorleiterin
donnerstags, ab 17. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 44,00 €

CE2805
Percussion für Anfänger/-innen

Bei diesem Kurs soll das Kennenlernen des Instruments und die Beherrschung der grundlegenden Schlagtechniken im Vordergrund stehen. Durch die Beschäftigung mit verschiedenen Rhythmen werden Konzentration und motorische Koordination geübt. Im Laufe des Kurses wollen wir ein dynamisches Zusammenwirken in der Gruppe erreichen. Dies und die Möglichkeit der freien Entfaltung garantieren einen Kurs mit viel Spaß und musikalischem Erfahrungsgewinn.

Bitte - wenn vorhanden - eigene Percussioninstrumente mitbringen.

Laurent Quiros, Musiker
dienstags, ab 8. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 55,00 €

CE2806
Percussion für Fortgeschrittene

Fortführung der Schlagtechniken aus dem Vorsemester. Alle Interessenten mit Vorkenntnissen - egal woher - sind herzlich eingeladen.

Bitte - wenn vorhanden - eigene Percussion-instrumente mitbringen.

Laurent Quiros, Musiker
donnerstags, ab 17. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 55,00 €

Keine Notenkenntnis erforderlich.
Behandelt werden folgende Bereiche: Das Stimmen des Instruments, Töne auf der Gitarre, Tabulatur, erste offene Akkorde (Dur und Moll), erste Barré-Akkorde, Fingerpicking, einfache Schlagmuster u.v.m.



CE2807

Gitarre für Anfänger/-innen

für Teilnehmende ohne Notenkenntnisse

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:
- Kennen lernen des Instrumentes und das Stimmen der Gitarre
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- Grundrepertoire von Begleitakkorden
- verschiedene Anschlagtechniken für die rechte Hand
- einfache Liedbegleitung.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, ab 7. Februar, 18.35 - 20.05 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 66,00 €

CE2808

Gitarre II

Nach einer Wiederholung der bisher erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten werden diese mit Schwerpunkt Liedbegleitung und Melodiespiel vertieft. Es werden einfache Anschlagtechniken und neue Griffe erarbeitet.

Bitte Schreibzeug und Gitarre mitbringen.

Ulrich Wißmann, Gitarrist
montags, ab 7. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 66,00 €

CE2809

Akustikgitarre

für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarrespielens vermittelt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
donnerstags, ab 10. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 66,00 € (+ ca. 6,00 € für Kopien, die mit dem Dozenten abzurechnen sind)

CE2810

Akustikgitarre II

für Fortgeschrittene

Erweiterung des Tonraumes und Vertiefung der erlernten Kenntnisse aus dem Gitarrenkurs I.
Weiterführende Akkorde (Moll 7, Dur 7, Major-Akkorde), spielen von Songs u.v.m.
Teilnehmen kann, wer schon Grundkenntnisse auf der Akustikgitarre gesammelt hat und in Dur- und Moll-Akkorden fit ist. Eine vorherige Teilnahme am Kurs I ist nicht Bedingung.
Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
montags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 66,00 € (+ ca. 6,00 € für Fotokopien, die mit dem Dozenten abzurechnen sind)

Kunst / Kulturgeschichte

CE2201

Tutanchamun und seine Zeit

Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Trotz aller archäologischer Entdeckungen seit 1922 bleiben das Grab des Kinderkönigs Tutanchamun und seine vollständige und einzigartige Grabausstattung die Hauptanziehungspunkte der Archäologie des pharaonischen Ägypten. Dies gilt sowohl für das Ägyptische Museum in Kairo also auch für die Grabanlagen im thebanischen Tal der Könige.
Zu Beginn wird eine kurze Einführung in den historischen Rahmen der ausgehenden 18. Dynastie (ca. 1340 v. Chr.) gegeben: die bewegte Epoche des Niedergangs der Amarnazeit (Amenophis IV / Echnaton), der Tutanchamun selber abstammt.
Als Hauptteil schließt sich eine detaillierte kunstgeschichtliche Betrachtung ausgewählter Stücke der Grabausstattung des Tutanchamun an, wobei die sieben ineinander geschachtelten Särge aus Holz, Alabaster und Gold sowie die gut erhaltene(n) Mumie(n) im Vordergrund stehen.
Als Ausklang und Abrundung werden die allerneuesten Funde im Tal vorgeführt (TT 63), aber auch der lange und mühevolle Weg bis zur Entdeckung des Tutanchaum-Grabes durch Lord Carnavon und Howard Carter beleuchtet, ebenso wie die Bergung des „Schatzes“, die ihrerseits schon Geschichte geworden und Legenden umwoben ist.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
montags, ab 21. März, 18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 140,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2202

Heliopolis - Memphis - Giza

Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Die Namen dieser drei Fundorte stehen für jene Region, die zu Zeiten des Alten Reiches das Zentrum des ägyptischen Staates darstellte und als eine Art Machtdreieck bezeichnet werden kann:
Heliopolis war Hauptkultort des Sonnengottes Re und somit religiöses Zentrum; Memphis war seit jeher die Residenz der Pharaonen und somit politische Machtzentrale; Giza, wo man sich hat bestatten lassen, war zentraler Ort königlichen (und privaten) Totenkults.
Den Hauptaspekt dieses Seminars stellt die Beschäftigung mit dem königlichen Totenkult in Giza dar. Stimulus für dieses Seminar ist eine Sonderausstellung, die anlässlich des 100. Geburtstags des Roemer- und Pelizaeus-Museums in Hildesheim stattfindet.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Freitag, 27. Mai, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28. Mai, 9.00 - 18.00 Uhr (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 56,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2203

Herodots antike Völker im Osten

Herodot, den Cicero als „Vater der Geschichtsschreibung“ bezeichnet hat, schrieb im 5. Jh. v. Chr. sein neunbändiges Werk „Die Historien“, in dem er über die Auseinandersetzungen zwischen den Griechen und Persern berichtet. Das 4. Buch widmet er dem Feldzug Dareius

gegen die Skythen und beschreibt deren Geschichte sowie die Völker nördlich der Skythen.
In diesem Seminar wollen wir uns aus aktuellem Anlass der Sonderausstellung „Goldener Horizont“ im Nds. Landesmuseum Hannover mit den archäologischen und historischen Quellen der Reiternomaden rund um das Schwarze Meer befassen und einmal hinterfragen, inwieweit die Beschreibungen Herodots glaubwürdig und mit den archäologischen Funden in Übereinstimmung zu bringen sind.
Zusätzlich wird zu diesem Seminar eine Führung in der Ausstellung „Goldener Horizont“ - 4000 Jahre Reiternomaden der Ukraine“ am 17. Februar um 15.00 Uhr angeboten. Teilnahmegebühr: 4,00 € zuzügl. Eintritt

Dr. Beate Veil, Archäologin
mittwochs, ab 16. Februar, 17.15 - 18.45 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 22,00 €

CE2204
Augustus und das römische Weltreich
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Unter Augustus - dem „Erben“ Caesars -, der als eine höchst widersprüchliche Gestalt gilt, ist Rom zum Imperium Romanum aufgestiegen. Nach den Wirren des inneritalischen Bürgerkrieges standen die Länder rund um das Mittelmeer unter römischer Oberherrschaft.
Niedergeschlagen hat sich dies in gewaltigen Bauprogrammen, deren reichen archäologischen Hinterlassenschaften man um das gesamte Mittelmeer begegnen kann. Augustus‘ Spuren lassen sich verfolgen bis hin nach Ägypten, durch dessen Übernahme (von der Ptolemäerin Kleopatra) dem Imperium Romanum eine Perle hinzugefügt wurde.
Natürlich hat das augustäische Zeitalter auch in Rom beeindruckende Spuren hinterlassen: das Augustusmausoleum, die Ara Pacis, die Sonnenuhr. Insbesondere das Zentrum der Macht, das Forum Romanum, wurde grundlegend umgestaltet und bekam in wesentlichen Teilen seine heutige Gestalt. Sogar ein eigener gewaltiger Bau für den Herrscherkult, das Augustusforum, wurde für den Imperator errichtet. Man kann es ausdeuten als ein herausragendes Zeugnis Stein gewordener Herrschaftspropaganda für den sich in dieser Zeit entwickelnden Kaiserkult.
Das gesamte Material wird detailliert anhand von Karten, Plänen und Dias vorgeführt.

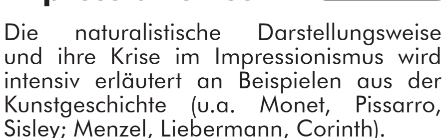
Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Freitag, 25. März, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 26. März, 9.00 - 18.00 Uhr (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 56,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2205
Die Wikinger

Die Wikinger - Zeitgenossen der Franken und des Byzantinischen Reiches - versetzten im 9./10 Jahrhundert ganz Europa in Angst und Schrecken, aber sie waren auch Siedler, Händler und Entdecker. Sie haben zahlreiche außerordentliche archäologische Spuren hinterlassen, die von ihren Invasionen, Handelsreisen und Entdeckungsfahrten zeugen. Die Wikinger siedelten von Neufundland bis Nowgorod, vom Nordkap bis zur Normandie, im Fränkischen Reich und in Sizilien.
Wer waren diese waghalsigen Seefahrer und Händler, warum brachen sie in fremde Welten auf? Diese und viele andere Fragen werden anhand von Funden und historischen Quellen bearbeitet und diskutiert.

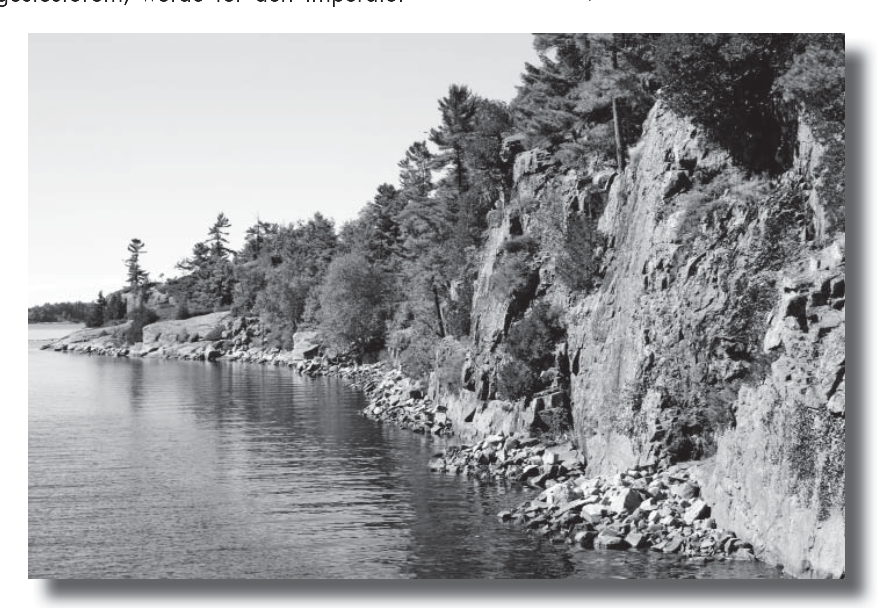
Dr. Beate Veil, Archäologin
mittwochs, ab 16. März, 17.15 - 18.45 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 22,00 €



CE2206
Naturalismus und Impressionismus

Die naturalistische Darstellungsweise und ihre Krise im Impressionismus wird intensiv erläutert an Beispielen aus der Kunstgeschichte (u.a. Monet, Pissarro, Sisley; Menzel, Liebermann, Corinth).

Knut Wurbs, Studienrat i.R.
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 55,00 €





CE2207
St. Petersburg - Kulturhauptstadt Russlands

Das „Venedig des Nordens“ gehört mit seinen klassizistischen Palästen, Flüssen und Kanälen, Museen und Theatern zu den schönsten und aufregendsten Städten Europas.
Erst vor dreihundert Jahren ließ Peter I. die Stadt inmitten eines Sumpfgebietes anlegen. In Windeseile entwickelte sich St. Petersburg zur Hochburg der russischen und europäischen Kultur. Unternehmen Sie einen Spaziergang durch diese wunderschöne Stadt und lassen Sie sich faszinieren von den schönsten Architekturdenkmälern und Kunstschätzen der nordrussischen Metropole.

Evgenia Panteleeva-Stammen
Donnerstag, 24. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE2208
Moskau

„Russland ist groß, Moskau ist weit“ - aber dennoch eine Stadt, die es unbedingt zu entdecken gilt. Eine Formensprache, die sich von der gewohnten westlichen unterscheidet, aber ungemein reizvoll ist. Aber nicht nur im Dekorativen, auch wenn es um außergewöhnliche Ingenieurskunst geht, hat Moskau eine Menge zu bieten.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
Mittwoch, 16. März, 10.15 - 12.30 Uhr (3 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Festsaal
Gebühr: 7,00 €

Russland und die Demokratie siehe CE 1203

CE2209
Budapest

Man braucht kein Paprika im Blut, um für die Hauptstadt Ungarns zu entflammen. Bereits seit den Römern hat diese Doppel-Stadt eine bewegte Vergangenheit, die sich auch in ihrer Architektur widerspiegelt. Die Stadt, bestehend aus Buda und Pest, wird durch die Donau geteilt, eine der Hauptattraktionen in dieser Stadt, an der auch die meisten Sehenswürdigkeiten liegen.

Kerstin Nürnberg-Brandes, Kunsthistorikerin
Mittwoch, 30. März, 10.15 - 12.30 Uhr (3 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Festsaal
Gebühr: 7,00 €

Foto / Film / Video

CE2301
Fotografieren mit Digitalkameras
Kompakt-, Bridge-, Spiegelreflexkameras

Dieser Abend wendet sich an Teilnehmende, die sich eine Digitalkamera zulegen wollen oder bereits besitzen.

Informationen über:
- Pixel
- Bildauflösung
- Lichtempfindlichkeit ISO, ASA Norm
- Bildrauschen
- Suchersysteme: Live View, Spiegelreflexsucher
- Weißabgleich
- Auslöseverzögerung
- Antiwackelsysteme
- Speicherkarten
- Speicherformate: JPG, RAW, TIFF
- Batterien, Akkus

Wolfgang Richter
Mittwoch, 2. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,10 €

CE2302

Praktisches Fotografieren mit der Digitalkamera

In diesem Kurs soll die praktische Arbeit mit der Digitalkamera trainiert werden nach dem Motto „Weg vom Knipsen“. Die Gestaltung eines Fotos steht im Vordergrund auch im Hinblick auf spätere eventuelle Bearbeitungen mit dem PC.

Kursinhalte:
- Goldener Schnitt
- Diagonale
- Vorder-/Hintergrund-Beziehung
- Tiefenschärfe
- Seitenlicht, Gegenlicht
- Aufhellen mit dem Blitz
- Anwendung verschiedener Motivprogramme
- Optisches und digitales Zoom

Wolfgang Richter
Mittwoch, 9. Februar,
18.30 - 20.30 Uhr,
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Samstag, 12. Februar,
10.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt Schlossplatz
Mittwoch, 16. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 24,00 €

CE2303

Digitale Bildorganisation

mit Picasa

Sie haben sich einen digitalen Fotoapparat gekauft, doch wenn der „Film“ voll ist, tun sich die nächsten Fragen auf: Wohin mit den Bildern? Und wie komme ich günstig zu Papierabzügen? In diesem Kurs soll besprochen werden, wie Bilder dauerhaft gespeichert und präsentiert werden.
Kursinhalte sind u.a.:
- Verbindung der Digitalkamera mit dem PC über USB
- Speichermedien in der Kamera und Übertragung auf den PC
- Organisation der Bilder auf dem PC
- Bildformat für Abzüge auf Papier bzw. für Präsentationen auf dem PC-Monitor oder Fernseher
- Dateiformate (RAW, JPG, TIF)
- Brennen der Bilder auf CD/DVD

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
mittwochs, ab 23. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

Digitale Bildbearbeitung und Organisation für Frauen siehe CE 5408

CE2304

Bildgestaltung am PC

mit Photoshop Elements

1. Teil
Kursinhalte sind u.a.:
- Helligkeit und Kontrast
- Tonwertkorrektur
- Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Ausschnitte
- Bild gerade stellen
- Stürzende Linien entfernen
- Speichern der Bilder auf CD

Bitte bringen Sie einen Speicherstift mit mindestens 2 GB oder eine Speicherkarte mit mindestens 2 GB mit.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
mittwochs, ab 16. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 24,00 €

CE2305

Bildgestaltung am PC

2. Teil
Kursinhalte sind u.a.:
- Freistellen von Objekten
- Transparenter Hintergrund
- Tiefenschärfe erweitern im Nahbereich mit Photoshop Elements
- Einfügen in andere Bilder
- Grußkarten erstellen
- Speichern der Bilder auf CD

Bitte bringen Sie einen Speicherstift mit mindestens 2 GB oder eine Speicherkarte mit mindestens 2 GB mit.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
mittwochs, ab 30. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 24,00 €

CE2306

Bildgestaltung am PC

mit Photoshop Elements 8
Nachmittagskurs für Senioren/-innen
1. Teil

Ohne unnötigen theoretischen Ballast erhält der Teilnehmende Lösungen für die tägliche Fotopraxis. Einfach ist die Korrektur von Bild und Kamerafehlern mit Photoshop Elements 8, ebenso das Optimieren von Farbe, Helligkeit, Schärfe usw. sowie das Entfernen von Stürzenden Linien.
Auch das RAW-Format mit seiner besseren Bildqualität soll besprochen werden die Beispielbilder entwickelt werden.

Die Teilnehmenden sollten mindestens den Grundkurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Wolfgang Richter
Montag, 9. und Dienstag, 10. Mai jeweils 14.45 - 18.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 24,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV für Senioren/innen siehe auch CE 5501

CE2307

Bildgestaltung am PC

mit Photoshop Elements 8
Nachmittagskurs für Senioren/-innen
2. Teil

Retuschen sind kein Problem. Die Filtergalerie gestattet künstlerische Aufwertung der Fotos. Mit nur wenigen Mausklicks wird ein Gemälde, eine Zeichnung oder eine abstrakte Collage aus der Vorlage erzeugt. Die Tiefenschärfe einer Nahaufnahme kann gesteigert werden. Elemente aus einem Bild können in ein beliebiges Bild eingefügt werden.

Die Teilnehmenden sollten mindestens den Grundkurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Wolfgang Richter
Mittwoch, 11. bis Freitag, 13. Mai, jeweils 14.45 - 18.00 Uhr (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2308

Kleine Dinge – groß gesehen

digitale Nah- und Makrofotografie

Mit der Nah- und Makrofotografie werden Dinge entdeckt, die mit bloßem Auge oft übersehen werden. Auch mit digitalen Kompaktkameras kann der Fotograf sich den Motiven bis auf wenige Zentimeter nähern. Nicht zu übertreffen ist der Einsatz einer digitalen Spiegelreflexkamera.
1. Termin
Technische Besonderheiten im Nahbereich:
- Sucherparallaxe
- Blitz: Leitzahl
- Manuelle Einstellung von Verschlusszeit und Blende
- Tiefenschärfe im Nahbereich
- Entfernungsmessung
- JPEG-Dateien
- RAW-Dateien
- Zubehör: Vorsatzlinsen, Makro-Objektive

2. Termin
Praxis bei Wichmann Orchideen, Groß Hehlen
3. Termin
Erste Bearbeitung der Bilder

Wolfgang Richter
Donnerstag, 17. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr,
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Samstag, 19. Februar,
10.00 - 13.00 Uhr,
Wichmann-Orchideen-Zentrum
Mittwoch, 24. Februar, (10 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 30,00 €



CE2309

Kamera RAW und HDR

RAW:
Digitale Spiegelreflexkameras, Bridge- sowie manche Kompaktkameras besitzen die Möglichkeit, die Fotos nicht nur im JPEG- sondern auch im RAW-Format zu speichern. In RAW-Dateien sind die unbearbeiteten Rohdaten gespeichert.
Das RAW-Format ist ein digitales Negativ, bei dem die Einstellungen in Bezug auf Weißabgleich, Helligkeit, Kontrast, Farbtiefe, Tonwertkorrektur und Schärfe am Computer erfolgen, um optimale Qualität der Fotos zu erreichen.
HDR:
Wird aus einem dunklen Raum nach draußen fotografiert, gibt es für die Digitalkamera keine perfekte Belichtung. Entweder ist der Innenraum richtig durchgezeichnet und der Außenbereich überstrahlt oder Außen ist richtig belichtet und der Raum ist schwarz.
Um den Dynamikumfang eines Fotos zu vergrößern, wird eine Belichtungsreihe fotografiert (überbelichtet, normal, unterbelichtet). Diese Funktion bieten manche Kameras an. Die drei Bilder werden per Programm zusammengefügt, so sind die dunklen Bereiche durchgezeichnet und die hellen Bildteile nicht überstrahlt.

Bitte Kamera und einen Speicherstift mit mindestens 2 GB mitbringen.

Kenntnisse in der Kamerabedienung werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
Mittwoch, 13. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 10,10 €

CE2310

Einführung in die Studiofotografie

Der Kurs richtet sich an FotografInnen, die ihre ersten Gehversuche in der Studiofotografie unternehmen wollen. Er vermittelt das Basiswissen im Umgang und Einstellung von Blitzanlage und Kamera, Einmessen von Lichtsetups, der Eigenschaft von Licht und Lichtformen.
In praktischer Übung werden verschiedene Lichtsetups von einfachen 1-Licht-Setup über Lowkey/Highkey-Setups bis zum komplexen Aufbau mit mehreren Blitzgeräten aufgebaut, in denen wir verschiedene Lichtsituationen im Bereich Portrait bis Dessous darstellen wollen.
Der Kurs beinhaltet einen gemeinsamen Theorietag. Zur Praxis werden die Teilnehmenden auf den Samstag oder Sonntag verteilt.

Mitzubringen sind eine (digitale) Spiegelreflexkamera mit Blitzanschluss (Adapter für den Mittenkontakt von Minolta ist vorhanden), Wechselobjekte und Speicher. Empfohlen wird ein Objekt mit einem Brennweitenbereich zwischen 30 mm und 100 mm. Ein Modell wird gestellt; die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Stativ ist nicht notwendig.

Die Teilnehmer/-innen sollten sichere Grundkenntnisse in der Bedienung ihrer Kamera besitzen.

Carsten Schmidt
Gemeinsame Theorie: 23. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Praxis Gruppe 1: 26. Februar, 14.00 - 18.30 Uhr
Praxis Gruppe 2: 27. Februar, 11.00 - 15.30 Uhr (16 UStd.)
Celle, Fotostudio Celle, Industriestr. 10
Gebühr: 68,00 € (inklusive Material-/Modellkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2311

Peoplefotografie Outdoor und OnLocation



Inhalt des Workshops ist die anspruchsvolle Menschenfotografie Outdoor und OnLocation. Hierbei steht das Erkennen und Beherrschen schwieriger Lichtsituationen, wie Mittagssonne oder schwache Beleuchtung, das Arbeiten mit Aufhellern und Abschattern sowie das Erhalten von Lichtstimmungen durch Verzicht und Blitzlicht im Vordergrund.
Das optimale Ausnutzen des verfügbaren Lichts und der örtlichen Begebenheiten sowie das Überlisten der Kameraautomatik sollen im praktischen Umgang mit der Kamera geübt werden.
Je nach Wetterlage findet der Workshop OnLocation (Werkstatt) oder Outdoor (Wald und Wiese) statt.

Mitzubringen ist eine (digitale) Spiegelreflexkamera mit Blitzanschluss (Adapter für den Mittenkontakt von Minolta ist vorhanden), Wechselobjektive und Speicher. Empfohlen wird ein Objektiv mit möglichst hoher Lichtstärke und einem Brennweitenbereich zwischen 30 mm und 100 mm.

Ein Modell wird gestellt, die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Stativ wird empfohlen.

Steven Kauffeld
Gemeinsame Theorie: 23. März, 18.00 - 21.00 Uhr
Praxis Gruppe 1: 26. März, 14.00 - 18.30 Uhr
Praxis Gruppe 2: 27. März, 11.00 - 15.30 Uhr (16 UStd.)
Celle. Fotostudio Celle, Industriestr. 10
Gebühr: 68,00 €

CE2312

Filmen mit der digitalen Spiegelreflex-, Bridge- und Kompaktkamera

im HD- und Full HD-Format

Viele der neuen Kameramodelle (ab Baujahr 2009) bieten die Möglichkeit nicht nur zu fotografieren, sondern auch HD-Filme auzunehmen.
- Filmformat bzw. Bildauflösung
1920 x 1080 P; 1920 x 1080 i; 1280 x 720 P
- Sensorengröße: Bildqualität, Perspektive
- Fokussieren: manuell, AF-automatisch
- Speichermediengeschwindigkeit
- Mikrofone: intern, extern
- Stative, Stativköpfe
- Schnittprogramme; Lesen der Speicherkarten; Speichern der Filme auf DVD, Blue Ray

Wolfgang Richter
Donnerstag, 10. Februar, 18.30 - 21.00 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 10,10 €

CE2313

Video-Filmgestaltung am PC

mit MAGIX
Video deluxe und Video Pro X
Wochenendseminar

Das Ziel ist es, gemeinsam ein paar Regeln zu erarbeiten, die einen Film sehenswert machen.

Themen:
- Bildgestaltung, Handlungsaufbau, Drehplan, Titelgestaltung
- Nachvertonung: Mischen von Musik, Sprache und O-Ton
- Nachbearbeitung mit PC
- Speichern auf DVD

Gerhard Kuhn
Freitag, 11. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 12. März, 9.30 - 15.30 Uhr (12 UStd.)
Wathlingen, RS Wathlingen, Kantallee, Raum 13
Gebühr: 33,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2314
Fotoprojekt: Kultur in und um Celle herum

Es gibt in Celle und um Celle herum eine große Bandbreite an allseits bekannten kulturellen Angeboten. Diese sind schon oft beschrieben, beworben und abgebildet worden.
Der angebotene Kurs macht es sich zur Aufgabe, die unbekannten Kulturen zu entdecken und die bekannten fotografisch neu zu erfassen. Das setzt Aufmerksamkeit, Neugier und Spürsinn voraus und die Lust und den Mut Neues zu erblicken.
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden Foto-Reporter. Die anberaumten Termine dienen der Korrektur und der gegenseitigen kreativen Kritik. Die Gruppe leistet Unterstützung dabei, den sich entwickelnden Blick zu festigen.
Unser Ziel ist es, die Arbeiten zu veröffentlichen, sei es als Ausstellung oder als Publikation oder beides, wer weiß?

Uwe Rautenberg, Fotograf und Museumspädagoge
Mittwoch, 16. Februar, 19.30 - 21.30 Uhr,
und weitere 5 Termine nach Absprache (16 UStd.)
Celle, Museumspäd. Werkstatt (Bomann-Museum), Eingang Stechbahn
Gebühr: 44,00 €

Malerei / Zeichnen

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung ist für alle Kurse im Bereich Kreatives Gestalten erforderlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

Mit Wasser
Durch Wasser
Über Wasser

Ausstellung mit Arbeiten aus Kursen bei Monika Dittrich
10. Januar bis 31. März 2011

Die Vielfalt der Arbeiten in Aquarelltechnik, mit Acrylfarben und anderen Malmaterialien wird in dieser Ausstellung – zusammengehalten durch das Thema „Wasser" – ausgebreitet. TeilnehmerInnen aus den VHS-Kursen unter Leitung von Monika Dittrich zeigen ihre neuesten Werke.

VHS-Haus, Trift 20
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 – 13.00 Uhr sowie
Di + Do 15.00 – 18.00 Uhr

CE2401
Ölmalen

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/-innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erobern.
Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden.
Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg.
Es kann auch mit wasservermalbaren Ölfarben gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
montags, ab 21. Februar, 18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 66,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2402
Freies Zeichnen

Zeichnen lernen bedeutet sehen lernen und in diesem Kurs werden wir beides tun. Durch verschiedene Übungen wird eine ganze Palette von Ideen und Techniken ausprobiert. Es geht nicht darum, gute Bilder zu machen, sondern darum, ein Verständnis für Form, Licht, Struktur, Linien zu entwickeln und Mut zu fassen.
Es wird viel praktische Hilfe und konstruktive Kritik gegeben, aber auch viel Freiheit, seinen eigenen Stil zu entdecken: groß und locker oder klein und detailliert.

Bitte mitbringen: Skizzenblock möglichst groß, weiche Bleistifte oder Zeichenkohle.

Michael Foley
mittwochs, ab 23. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 66,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2403

Architekturzeichnen
Mit dem Skizzenbuch durch Celle

Von der Bauhaus-Architektur über den klassiszistischen Baustil bis hin zu Zeugnissen norddeutscher Renaissance. In Celle gibt es zu diesem Thema viel zu entdecken und wir wollen uns zeichnerisch damit auseinandersetzen. Dabei kann z.B. „nur" ein Detail im Innenraum faszinierend sein und zeichnerisch umgesetzt werden.



Monika Vennekohl, Innenarchitektin, Dipl.-Ing. (FH)
Freitag, 18. Februar, 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 19. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr (10,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 29,40 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2404

Zeichnen von Licht + Schatten

Dieser Kurs bietet das Training für die Wahrnehmung von Licht und Schatten und vermittelt die Fähigkeit zur zeichnerischen Umsetzung. Die Plastizität und die Tiefe von Objekten wird durch Licht und Schatten sichtbar und macht Ihre Zeichnungen lebendig.
Gemeinsam werden Bildkompositionen entwickelt. Der Fokus liegt dabei auf dem Wahrnehmungstraining und dem Üben des Zeichnens.

Bitte Skizzenblock, DIN A 3 oder größer, Zeichenstifte, Radiergummi und Anspitzer mitbringen.

Monika Vennekohl, Innenarchitektin, Dipl.-Ing. (FH)
montags, ab 7. März, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 66,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

AutoCAD 2011 siehe CE 5115 ff

CE2405

„Mein Celler Skizzenbuch"
Wochenendseminar

Mit Zeichenstift und Skizzenbuch wollen wir die Celler Innenstadt am Samstagvormittag erkunden. Häuser, Marktszenen, Passanten und Situationen sollen mit schnellen Strichen festgehalten werden. Auch Anfänger/-innen werden nach einer theoretischen und praktischen Einführung am Abend zuvor das schnelle Skizzieren erlernen.
Am Samstagnachmittag werden unsere fixierten Beobachtungen ausgearbeitet und verbessert. So kann mit viel Spaß und Mut ein persönliches Skizzenhandbuch entstehen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch DIN A 4, weichen Bleistift, Graphitstift, Farbstifte, Filzstift schwarz, dünn und dick

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Freitag, 27. Mai, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 28. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 27,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2406
Mit Stift und Pinsel
Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer

Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Ziel ist es, den vielseitigen Umgang mit Stift und Pinsel zu erlernen, die künstlerische Darstellung zu erweitern und zu vertiefen.
Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich
montags, ab 21. Februar, 16.00 - 18.15 Uhr, 8 Nachmittage (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 66,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2407
Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen – auch in Mischtechniken – sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
dienstags, ab 8. Februar, 9.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 82,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2408
Aquarellmalerei
für Fortgeschrittene

Inhalte s.CE 2407

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
dienstags, ab 8. Februar, 18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 82,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2409
Aquarellmalerei
für erfahrene Aquarellmaler am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich
mittwochs, ab 9. Februar, 9.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 82,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2410
Sommerwerkstatt Malerei 2011
Acryl-, Eitempera- und Mischtechniken

Gelegenheit, eigene Bildideen unter fachkundiger Anleitung zu verwirklichen, bei freier Wahl von Maltechnik und Materialkombinationen. Je nach Kenntnisstand werden Techniken erläutert und Motivvorschläge gemacht. Farben können mit Pigmenten selbst angesetzt werden.
Interessenten lassen sich bitte unverbindlich vormerken. Sie erhalten weitere Informationen und Termine schriftlich zugesandt.

Monika Dittrich

CE2411
Gelebtes Malen
Wochenendkurs



„Mir wurde klar, dass ich mit Farben und Formen Dinge ausdrücken konnte, die ich auf keine andere Weise mitteilen kann - Dinge, für die es keine Worte gibt." (Georgia O'Keefe)
Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien (Aquarell, Pastell, Buntstif, Kohle) an unterschiedlichen Themengebieten (z.B. Meditation, Musik, Märchen).
Dieser Kurs ist eine Ermunterung, die eigene Kreativität zur Förderung der persönlichen Entwicklung zu entdecken.

Martina Kisser, Dipl.-Kunsttherapeutin
Samstag, 14. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15. Mai, 10.00 - 15.00 Uhr (13,3 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 36,60 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2412
Kalligrafie und Falttechniken
Stern-, Haus- und sonstige Faltbücher
Wochenendkurs

Mit ungewöhnlichen Faltungen außergewöhnliche Büchlein herstellen und kalligrafisch ausgestalten - das ist das Thema dieses Kurses. Die vorgestellten Buchformen können (fast) ohne Klebstoff hergestellt werden und sind vielfältig variierbar. Es wird geschrieben, geheftet, geschnürt, gewickelt und mit Papier und Karton gefalzt, gerissen und verziert.
Eventuell vorhandene kalligrafische (Übungs-)Blätter können weiterverarbeitet werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3 sowie verschiedene farbige Papiere im Format DIN A 2 (falls vorhanden); Graupapiere sowie Bändchen und Schmuckpapiere zum Verzieren; Bandzugfedern und Halter, farbige Tinten und Deckfarben, Bleistift, Lineal, Schere, Cuttermesser, Stopfnadel, Zwirn, Klebstift, dicke Pappe als Schneideunterlage.

Federn und weitere Materialien im Kurs erhältlich (ca. 5,00 €).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Samstag, 26. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 27. Februar, 10.00 - 15.00 Uhr (14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 38,50 € (zuzüglich Materialkosten von 3,00 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Plastisches Gestalten / Skulptur

CE2501
Werken mit Ton
für Anfänger und Fortgeschrittene

Vermittelt werden die klassischen Aufbautechniken, das Modellieren von Figuren und der Umgang mit Engoben und Glasuren.

Ingeborg Anders, Keramikerin
dienstags, ab 22. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Atelier der Dozentin, Ströherstraße 4
Gebühr: 71,00 € (Material- und Brennkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2502
Workshop Speckstein
Wochenendkurs

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Samstag, 12. und Sonntag, 13. März, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 44,00 € (+ Materialkosten von 4,00 € – 15,00 € je nach Materialaufwand, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kunsthandwerkliches Arbeiten

CE2601
Fantasievoller Schmuck - selbst geschmiedet
Wochenendkurs

Nach einer Einführung in die Werktechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden gestalten Sie einen Ring, einen Kettenanhänger, Armreifen oder Ohrringe aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer.
Vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung und die Kombination mit Perlen, Edelsteinen, Glas, Keramik oder Fundstücken lassen Ihren

Entwurf zu einem edlen Schmuckunikat werden.
Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte bis 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung.

Bitte mitbringen: 1 Plastiktüte, unempfindliche Kleidung, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird), Papier, Bleistift und eventuell Leselampe.

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Samstag, 26. und Sonntag, 27. Februar,
jeweils 10.00 - 17.30 (mit Pausen) (18,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 58,40 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2602
Fantasievoller Schmuck - selbst geschmiedet
Wochenendkurs

Inhalte s. CE 2601

Bitte mitbringen: 1 Plastiktüte, unempfindliche Kleidung, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird), Papier, Bleistift und eventuell Leselampe.

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Samstag, 2. und Sonntag, 3. April,
jeweils 10.00 - 17.30 Uhr (mit Pausen) (18,7 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 58,40 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2603
Fantasievoller Schmuck - selbst geschmiedet
Wochenendkurs

Inhalte s. CE 2601

Bitte mitbringen: 1 Plastiktüte, unempfindliche Kleidung, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird), Papier, Bleistift und eventuell Leselampe.

Stefanie Franke-Fischer, Dipl.-Designerin (FH)
Samstag, 25. und Sonntag, 26. Juni,
jeweils 10.00 - 17.30 Uhr (mit Pausen) (18,7 UStd.)
Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
Gebühr: 58,40 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2604
Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Vormittag -

An 16 Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:
- Mappen, Schachteln, Fotoalben
- Bücher binden
- Bücher reparieren u.a.m.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 12,00 € und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören.
Die Werkstatt ist jeweils donnerstags von 9.30 - 12.30 Uhr geöffnet.
Sie rechnen pro Vormittag mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial und Honorar-Anteil pro Vormittag und Teilnehmer 5,00 €, je nach Teilnehmerzahl
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
donnerstags, ab 3. Februar, 9.30 - 12.30 Uhr, 16 Vormittage (64 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 12,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2605
Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Abend -

Inhalte s. CE 2604

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 16 Abende (64 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 12,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2606
Faszination Papier
- Offene Werkstatt -
Wochenendkurs

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen mit Papier und Pappe zu arbeiten:
- Mappen, Schachteln, Fotoalben
- Bücher binden
- Bücher reparieren u.a.m.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material-Grundkosten von 15,00 € sind am ersten Kurstag an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Borstenpinsel, flach (Borstenbreite ca. 8 - 10 mm mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen, eine Schneideunterlage - falls vorhanden.

Günter Duden
Freitag, 18. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 19. März, 9.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 20. März, 9.00 - 12.30 Uhr (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 12,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2607
Paper Crafting -
der Trend aus den USA



Kreatives Gestalten mit Papier ist bei uns lange bekannt. An diesem Nachmittag wollen wir mit Hilfe neuer, aber auch altbekannter Techniken Schönes aus Papier gestalten. Wir erstellen mittels der Stempeltechnik unser eigenes „Designer"-Papier, gestalten Grußkarten, aber auch kleine Geschenke und Lesezeichen.

Bitte Papierschere, Klebstoff und liebgewonnenes Foto mitgringen.

Tanja Hartmann
Mittwoch, 23. März, 15.30 - 17.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 10,00 €

Textiles Gestalten / Mode

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE2701
Klöppeln
Wochenendseminar

Klöppelspitzen sind in Kunst, Mode und Volkstracht als etwas sehr Kostbares bekannt. Was auf den ersten Blick so schwierig aussieht, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als gar nicht so schwer. Dies ist vor allen Dingen der heutigen Lernmethode zu verdanken, die sich dadurch auszeichnet, dass die Einarbeitung in die Klöppeltechnik mit Hilfe von farbigen Zeichnungen geschieht.
Das Wochenende bietet eine Einführung in die Grundkenntnisse; schon danach können Sie schöne Spitzen herstellen.
Fortgeschrittene haben Gelegenheit, sich in weiterführende Techniken einzuarbeiten.

Zum ersten Nachmittag bitte mitbringen: feine Filzstifte, Klöppel, Garn, Schere, Stecknadeln, dünne Pappe.

Für Anfänger hält die Kursleiterin Material zum Verleih bereit.

Inge Theuerkauf
Freitag, 4. März, 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 5. März, 8.00 - 19.00 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 55,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2702
Eine Tasche braucht die Frau!
... eine selbstgenähte ist etwas Besonderes
Wochenendseminar

Wir nähen einen Shopper in 3 D-Optik aus einem großen Stück Stoff.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Rücksprache kann auch eine Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden), Nähutensilien sowie 70 cm festeren Oberstoff, 70 cm passen Baumwoll-Futterstoff und 70 cm Vlies H 630 oder H 640, evtl. großen Knopf (kein Reißverschluss), 1 m Rastervlies cm von burda.

Meike Hoppe
Samstag, 19. Februar, 14.00 - 18.40 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 16,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE2703

Wir nähen einen (Tisch-) Quilt

Wochenendseminar

Maximal 1 x 1 Meter soll unser Quilt groß werden und ist somit der „kleine Bruder". Eine Einsatzmöglichkeiten sind trotzdem riesig: als Blickfang für den Tisch, als Wanddekoration oder auch als größeres Kissen.
Alle, die im Anschluss Lust auf einen großen Quilt bekommen haben, können sich diesen Wunsch später problemlos erfüllen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Rücksprache kann auch eine Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden), Nähutensilien, Schneidematte + Messer (wenn vorhanden), 4 klein gemusterte Baumwollstoffe à 25 cm, 50 cm unifarbenen BW-Stoff, 1,20 m leicht gemusterten Baumwoll-Rückseitenstoff sowie 1 m Volumenvlies (249).

Meike Hoppe
Samstag, 12. März, 10.00 - 17.30 Uhr (9 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 24,80 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bridge

CE2901

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Thema: Reizung

Ingrid Behr, Übungsleiterin im Deutschen Bridge Verband
Mittwoch, 2. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 14,00 €

CE2902

Bridge-Nachmittag

für Fortgeschrittene

Thema: Spieltechnik

Ingrid Behr, Übungsleiterin im Deutschen Bridge Verband
Mittwoch, 9. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 14,00 €

Sprachen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Englisch

Am Donnerstag, 27. Januar, findet um 18.30 Uhr in der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englischkursen statt.
Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten/-innen) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.
Gebühr für Test und Beratung: 5,00 € (am Abend zu zahlen).
Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.
Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 127 419) entleihen.

CE3101
Englisch I
am Vormittag

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, ab 4. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3102
Englisch für Senioren III
am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 1, ISBN 978-3-464-20410-8, ab Unit 15

Katharina Niebuhr, Lehrerin (RSA)
freitags, ab 4. Februar, 12.00 - 13.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3103
Englisch für Senioren VII
am Vormittag

Lehrbuch: Going for Gold, ISBN 978-3-8109-2049-2, ab Unit 6

Carmen Zorn
montags, ab 7. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3104
Englisch für Senioren IX
am Vormittag

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch (ISBN 978-3-19-009588-9), ab Unit 2

Katharina Niebuhr, Lehrerin (RSA)
freitags, ab 4. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3105
Englisch für Senioren XII
am Vormittag

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-009588-9, ab Unit 9

Mareike Tergau, Gymnasiallehrerin
dienstags, ab 8. Februar, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3106
Englisch für Senioren XIV
am Vormittag

Lehrbuch: Going for Gold, ISBN 978-3-8109-2049-2, ab Unit 10

Dr. Anke Heins
mittwochs, ab 2. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3107
Refresher Course für Senioren/-innen
am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen.
Angabe des Lehrbuches im Kurs

Jutta Wißler, Realschullehrerin
montags, ab 7. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 60,00 €

CE3108
Englisch I

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804360-8, und Workbook , ISBN 978-3-06-804362-2, ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3109
Englisch II

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804360-8, und Workbook , ISBN 978-3-06-804362-2, ab Unit 4

Mareike Tergau, Gymnasiallehrerin
mittwochs, ab 2. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3110
Englisch III

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804360-8, und Workbook , ISBN 978-3-06-804362-2, ab Unit 8



Marlies Taxweiler
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3111
Englisch IV

Lehrbuch: Headway A 2,Student's Book A 2 (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804364-6 und Workbook, ISBN 978-3-06-804366-0, ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3112
Englisch V

Lehrbuch: Headway A 2,Student's Book A 2 (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804364-6 und Workbook, ISBN 978-3-06-804366-0, ab Unit 3/4

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, ab 3. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3113
Englisch VI

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7), ab Unit 1

Patricia Heine, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3114
Englisch VII

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7), ab Unit 3

Dozent wird noch bekannt gegeben.
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3115
Englisch IX
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804367-7, ab Unit 6

Elke Bidenharn, Fremdsprachenkorrespondentin
freitags, ab 4. Februar, 8.15 - 9.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3116
Englisch IX

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen) ISBN 978-3-06-804367-7, ab Unit 7

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, ab 2. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3117
Englisch X
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804367-7, ab Unit 9

Katharina Niebuhr, Lehrerin (RSA)
freitags, ab 4. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3118
Englisch XII

Lehrbuch: Headway B 1, Part 2, Student's Book + Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804372-1), ab Unit 5

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

Glorreiche Revolution siehe CE 1101

CE3119
Englisch XVII
am Vormittag

Lehrbuch: New Headway English Course, Upper-Intermediate, New Edition Student's Book (ISBN 978-3-464-37562-4), ab Unit 7

Ulrike Kühn, Lehrerin
freitags, ab 4. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3120
Englisch XVIII
am Vormittag

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus „Spotlight", kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, ab 9. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3121
Cambridge First Certificate



In diesem Semester beginnt für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ein dreisemestriger Kurs als Vorbereitung auf die Cambridge-Prüfung „First Certificate in English"

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Sharon Formella
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3122
Practice makes perfect

English conversation on an intermediate level (entspricht Stufe Englisch XVI). Selected texts, dialogues, discussions, role play, some grammar.

Dr. Anke Heins
donnerstags, ab 3. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3123
English as you like it - Advanced Level
am Vormittag

Dr. Anke Heins
donnerstags, ab 3. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

Die Volkshochschule Celle sucht Dozenten für Sprachen:

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache
Analphabetenkurse
Englisch
Finnisch
Neugriechisch

Bitte rufen Sie uns an: (0 51 41) 92 98-0

CE3124
Auffrischungskurs I

Lehrbuch: Fairway Refresher A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1), ab Unit 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, ab 8. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3125
Let's talk
Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley
dienstags, ab 8. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 40,00 €

CE3126
Business English I

In Zusammenarbeit mit der Kooperationsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Semester beginnt ein 3-semestriger Vorbereitungskurs auf das VHS-Zertifikat Business English. Vorausgesetzt werden Englisch-Kenntnisse entsprechend dem Sekundarabschluss I.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Lehrbuch: Business Milestones (ISBN 978-3-12-808202-8), ab Uni 1

Andrea Nohr, Fremdsprachenkorrespondentin
montags, ab 7. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3127
Telephoning and E-mailing at the office



In Zusammenarbeit mit der Kooperationsstelle Frauen und Wirtschaft

Redewendungen, Vokabeln und Beispiele. Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen (ca. Sekundarabschluss I) üben die wichtigsten Grundlagen für den Geschäftsverkehr per Telefon und E-Mail (Redewendungen, Vokabeln, Beispiele)

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Jennifer Franke
Samstag, 12. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 13. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 37,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE3128
Business English Weekend

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Telefonate, Korrespondenz, E-Mails, Präsentation und Geschäftsmeetings – in der Firma, auf Messen, auf Geschäftsreisen. Business English heute – Redewendungen und Situationsbeispiele stehen an diesem Wochenende im Vordergrund.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Jennifer Franke
Samstag, 14. Mai, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 15. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 37,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE3129
Bildungsurlaub: Englisch A 1

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundgrammatik (Zeiten Present Simple und Past Simple, questions and negatives und das Vokabular der Themenfelder: persönliche Situation, Familie, food and drinks, rooms and furniture) wiederholt und trainiert.
Basis ist das Lehrwerk: Headway A 1, Student's Book (Cornelsen), ISBN 978-3-06-804360-8, und Workbook , ISBN 978-3-06-804362-2

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 11. Februar

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin
Montag, 14. bis Fritag, 18. März, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE3130
Bildungsurlaub: Englisch A 2

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Bildungsurlaub werden Vokabular, Grammatik und Everyday English auf der Basis des Lehrbuches Headway A 2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804364-6 und Workbook, ISBN 978-3-06-804366-0) trainiert.
Vorkenntnisse von ca. 3 - 4 Jahren Englisch werden vorausgesetzt

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 21. April

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin
Montag, 23. bis Freitag, 27. Mai, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE3131
Bildungsurlaub: Englisch B 1

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining von Vokabeln, Grammatik und Sprechfertigkeit.
Stoffgrundlage ist das Lehrbuch Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7)

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 27. Mai

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite

Jennifer Franke
Montag, 27. Juni bis Freitag, 1. Juli jeweils 8.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Spanisch

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

CE3201
Spanisch für die Reise

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Vorbereitung auf Reisen nach Spanien oder Lateinamerika.

Lehrbuch: Spanisch à la carte (Klett, ISBN 978-3-12-514260-2)

Ana-Isabel Otaola
donnerstags, ab 3. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3202
Spanisch I

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1

Ana-Isabel Otaola
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3203
Spanisch II

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4

Carmen Gottschlich
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3204
Spanisch III
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-46420067-4), ab Unidad 8

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, ab 8. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3205
Spanisch III

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4), ab Unidad 8

Sonnia Pelaez-Sator
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3206
Spanisch IV

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4), ab Unidad 10

Carmen Gottschlich
mittwochs, ab 2. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3207
Spanisch V
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4), ab Unidad 14

Josefina Bensusan de Klug
donnerstags, ab 3. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3208
Spanisch V

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4), ab Unidad 13

Sonnia Pelaez-Sator
mittwochs, ab 9. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3209
Spanisch X

Zur Festigung der wichtigsten Strukturen der spanischen Sprache werden in diesem Semester die weiteren Lektionen von „Perspectivas A 2" durchgearbeitet.

Lehrbuch: Perspectivas A 2 (ISBN 978-3-464-20068-1), ab Unidad 12

Sonnia Pelaez-Sator
donnerstags, ab 10. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3210
Spanisch XI
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B 1 (ISBN 978-3-464-20470-2), ab Unidad 1

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, ab 8. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3211
Spanisch XII
am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514890-1), ab Unidad 10

Josefina Bensusan de Klug
donnerstags, ab 3. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3212
Spanisch XX
am Vormittag

Revisamos los diferentes tiempos de los verbos y tocamos temas interesantes con la ayuda del libro „Avenida".

Lehrbuch: Avenida (ISBN 978-3-12-514960-1) + Avenida - Cuaderno de ejercicios (ISBN 978-3-12-514963-2)

Josefina Bensusan de Klug
dienstags, ab 8. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3213
Spanische Woche intensiv I
Bildungsurlaub

Sie verfügen über keine oder nur geringe Kenntnisse im Spanischen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen den Einstieg in eine neue Sprache: Begrüßung, Vorstellung, Auskunft zu Herkunft und Beruf, Einkauf und Restaurantbesuch.

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 18. Februar

Sonnia Pelaez-Sator
Montag, 21. bis Freitag, 25. März, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE3214
Spanische Woche intensiv IV
Bildungsurlaub



Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 18. März

Sonnia Pelaez-Sator

Miriam Pfeiffer
Montag, 18. bis Donnerstag, 21. April, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr (32 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 96,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Sprach- und Kulturaufenthalt in Sucre, Bolivien

Das „Instituto Cultural Boliviano-Alemán" (IBCA) in Boliviens historischer Hauptstadt Sucre (seit 1992 auf der UNESCO-Welterbeliste) bietet in Zusammenarbeit mit der VHS Celle vom **15. bis 29. Oktober** (Herbstferien Niedersachsen) einen Sprachstudienaufenthalt mit ausführlichem Kulturprogramm an. Das Institut mit KulturCafé Berlin, Gästehaus, Büro des Honorarkonsuls der Bundesrepublik Deutschland und Ökomuseum liegt direkt in der Innenstadt von Sucre. Das Aufenthaltsprogramm (all inclusive: Unterkunft, Vollpension, Spanisch-Unterricht, Infoveranstaltungen zur Landeskunde, Exkursionsprogramm) kostet ca. 895,00 € (Verlängerungswoche möglich: 355,00 €). Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Informationen unter: www.icba-sucre.edu.bo oder in der Geschäftsstelle der VHS Celle (Tel. 05141- 92 98 24)



Kulturreisen
WN 0101 - Andalusien
CE 0101 - Barcelona

Italienisch

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

CE3301
Italienisch für die Reise

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Vorbereitung auf Reisen in Italien.

Lehrbuch: „Buon Viaggio", ISBN 978-3-06-020251-5, ab Lezione 1

Luisa Schirru-Hinzmann
mittwochs, ab 2. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 75,00 €

CE3302
Italienisch I

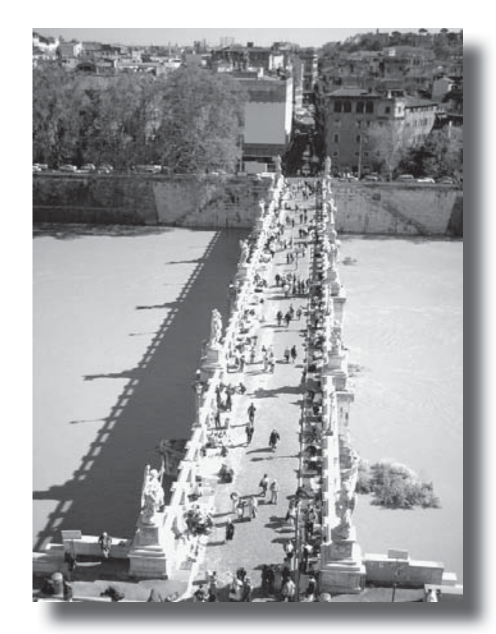
Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto
dienstags, ab 8. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3303
Italienisch II

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 4

Domenica Montemurro
donnerstags, ab 3. Februar, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €



CE3304
Italienisch III am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 7

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, ab 3. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3305
Italienisch IV

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 10

Sibilla Strauß-Di Fausto
montags, ab 7. Februar, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3306
Italienisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-9), ab Lezione 4

Sibilla Strauß-Di Fausto
mittwochs, ab 2. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3307
Italienisch VI

Lehrbuch: Allegro 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-9), ab Lezione 4

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, ab 3. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3308
Italienisch VIII

Lehrbuch: Allegro 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-9), ab Lezione 7

Domenica Montemurro
dienstags, ab 8. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3309
Italienisch XI am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525556-1), ab Lezione 3

Domenica Montemurro
montags, ab 7. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3310
Italienisch XI am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 5

Sibilla Strauß-Di Fausto
mittwochs, ab 2. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 75,00 €

CE3311
Italienisch XII am Vormittag

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 7

Domenica Montemurro
donnerstags, ab 3. Februar, 8.40 - 10.10 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3312
Italienisch XII

Lehrbuch: Allegro 3 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-525566-1, ab Lezione 7

Graziella Palladini-Ehbrecht
mittwochs, ab 2. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3313
Italienisch XVI

Lehrbuch: Azzurro più (Klett, ISBN 978-3-12-525532-6), ab Lezione 4

Domenica Montemurro
mittwochs, ab 2. Februar, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3314
Conversazione in italiano



In questo corso a livello avanzato i corsisti, attraverso letture, discussioni, ascolti e esercizi grammaticali, hanno la possibilita di esercitare e ampliare le proprie conoscenze della lingua italiana.

Luisa Schirru-Hinzmann
mittwochs, ab 2. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

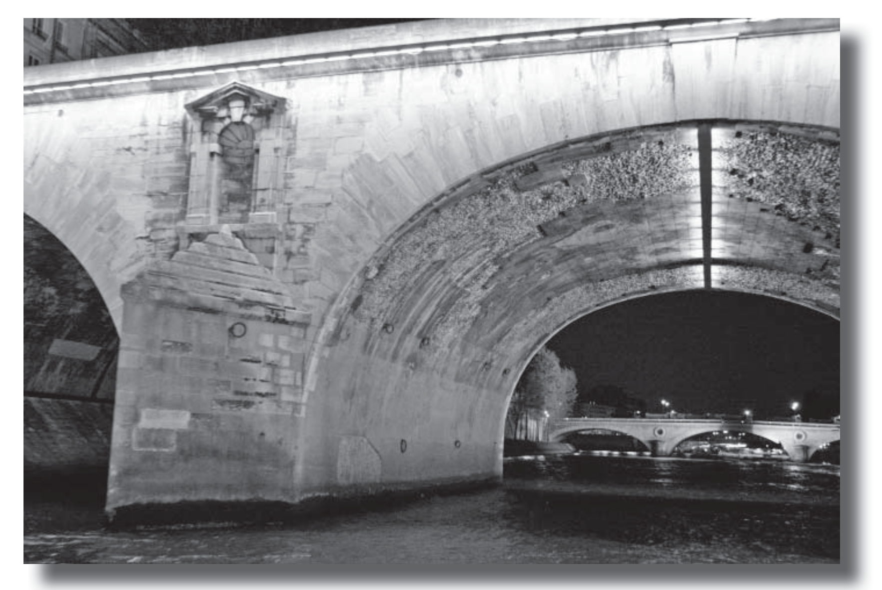
CE3315
Conversazione
Italienisch für Fortgeschrittene

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.
Come misura di conoscenza: 6. Lezione „buongiorno 2" o „buonasera a tutti" e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
donnerstags, ab 3. Februar, 17.45 - 19.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

Französisch

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 5,00 €) und eine Auswertung.
Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie in der Stadtbibliothek Celle (Tel. 12 74 19) entleihen.
Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten" Anfängern/-innen nicht den Mut zu nehmen.



CE3401
Französisch à la carte

Der Kurs ermöglicht einen Einstieg ins Französische anhand von touristischen Alltagssituationen. Die Grammatik rückt erst einmal in den Hintergrund.

Lehrbuch: Französisch à la carte (Klett), ISBN 978-3-12-528820-1)

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 4
Gebühr: 75,00 €

CE3402
Französisch I

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529202-4), ab Lektion 1

Dozent wird noch bekannt gegeben.
dienstags, ab 15. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 70,00 €

CE3403
Französisch II am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529202-4), ab Lektion 4

Uta Heine, Dolmetscherin
mittwochs, ab 9. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3404
Französisch II

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529202-4), ab Lektion 4

Mareike Tergau, Gymnasiallehrerin
mittwochs, ab 2. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3405
Französisch IV

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529202-4), ab Lektion 9

Rosemarie Mau, Diplomlehrerin
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3406
Französisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 1

Uta Heine, Dolmetscherin
donnerstags, ab 10. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 4
Gebühr: 75,00 €

CE3407
Französisch für Wiedereinsteiger/-innen am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die eventuell auch nach einer längeren Pause wieder einsteigen wollen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
freitags, ab 4. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

Die Volkshochschule Celle sucht Dozenten für Sprachen:

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache
Analphabetenkurse
Englisch
Finnisch
Neugriechisch

Bitte rufen Sie uns an: (0 51 41) 92 98-0

CE3408
Französisch VIII

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 3

Camille Ebel-Chenu, Fremdsprachenkorrespondentin
mittwochs, ab 2. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3409
Französisch VIII

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 3

Marie-Josée Mas-Harten
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3410
Französisch XII am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 9

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
freitags, ab 4. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 75,00 €

CE3411
Französisch XIII

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 11

Marie-Josée Mas-Harten
dienstags, ab 8. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3412
Französisch XVIII

Quereinsteiger willkommen!
- Wiederholung der Grammatik anhand einer leichten Lektüre
- Diskussion über aktuelle Themen

Christiane Schoepffer
dienstags, ab 8. Februar, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

Parisser Spaziergänge, siehe CE 0503

CE3413
Französisch XXVI

Diskussion anhand aktueller Zeitungsartikel, Wiederholung der Grammatik und leichte Lektüre.

Christiane Schoepffer
donnerstags, ab 3. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3414
Französische Literatur
Vormittagskurs

Nous lisons: „Le bal“ de Irène Némirovsky, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20318-7

Francoise Buhmann
donnerstags, ab 3. Februar, 9.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 60,00 €

CE3415
Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
mittwochs, ab 2. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 50,00 €

Weitere Fremdsprachen

CE3501
Dänisch I

Lehrbuch: Vi snakkes ved! (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lektion 1

Jytte Asmus
donnerstags, ab 3. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 70,00 €

CE3502
Dänisch VI

Lehrbuch: Dänisch neu (Hueber-Verlag), ISBN3-17-005255-7 und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-015255-1, ab Lektion 25

Jytte Asmus
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 70,00 €

CE3601
Schwedisch I

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0, ab Lektion 1

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
dienstags, 8. Februar bis 29. März und 3. bis 31. Mai, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 65,00 €

CE3602
Schwedisch IV

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0, ab Lektion 9

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
mittwochs, 2. Februar bis 30. März und 4. bis 25. Mai, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr , 13 Abende (26 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 65,00 €

CE3603
Schwedisch V

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0, ab Lektion 13

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
mittwochs, 2. Februar bis 30. März und 4. bis 25. Mai jeweils 18.00 - 19.30 Uhr , 13 Abende (26 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 65,00 €

CE3604
Schwedisch XV

Literaturauszüge, Musik, aktuelle Presseberichte u.a. sind Gegenstand dieses Kurses für Fortgeschrittene.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
dienstags, 8. Februar bis 29. März und 3. bis 31. Mai jeweils 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 65,00 €

CE3701
Polnisch I

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN:3-19-015369-8; 3-19-005369-3), ab Lektion 1

Anna-Maria Berg, Dipl.-Psychologin; Lehrerin für Krankenschwestern
montags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3702
Polnisch für Fortgeschrittene

Teilnehmende sollten über mittlere Vorkenntnisse (Basis: Lehrbuch Witam!) verfügen.

Lehrmaterial wird im Kurs abgesprochen

Anna-Maria Berg
dienstags, ab 8. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3801
Russisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Kljutschi 1 (Hueber-Verlag), ISBN 3-19-004471-6, und Arbeitsbuch, ISBN 3-19014471-0, ab Lektion 1

Olga Hilmer
mittwochs, ab 9. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3802
Russisch II

Lehrbuch: Kljutschi 1 (Hueber-Verlag), ISBN 3-19-004471-6, und Arbeitsbuch, ISBN 3-19014471-0, ab Lektion 3

Olga Hilmer
donnerstags, ab 10. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €


Russland und die Demokratie siehe CE 1203

CE3803
Russisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll allen Russisch-Lernenden mit einigen Vorkenntnissen einen Wiedereinstieg in die russische Sprache ermöglichen.
Lehrbuch nach Absprache im Kurs

Olga Hilmer
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3901
Norwegisch II

Lehrbuch: God Tur (ISBN 978-3-926972-63-7), ab Lektion 5

Petra Petersen, Lehrerin (StR)
dienstags, ab 8. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 75,00 €

CE3902
Portugiesisch / Brasilianisch III

Lehrbuch: Oi, Brasil (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-005420-6, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-035420-7, ab Lektion 6



Helena Santos-Blidon
dienstags, ab 8. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3903
Portugiesisch / Brasilianisch VII

Lehr- und Arbeitsbuch : Avenida Brasil, (E.P.U. Verlag), ISBN 85-12-54700-6 und Arbeitsbuch, ISBN 85-12-54702-2, ab Lektion 11

Helena Santos-Blidon
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 75,00 €

CE3904
Kleiner Türkisch-Crashkurs für die Reise

Einführung in erste Dialoge in der türkischen Sprache.
Dieser Kurs kann auch der Vorbereitung auf eine Türkei-Reise mit der Dozentin sein. Informationen über den Fachbereichsleiter (0 51 41 92 98-24).

Füsun Meyer, Lehrerin
donnerstags, ab 3. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 15,00 €

CE3905
Arabisch für Anfänger/-innen

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne jegliche Vorkenntnisse einen ersten Einstieg in die arabische Sprache. Wer diesen Kurs besucht, sollte am Ende des Semesters erste einfache Dialoge beherrschen können.

Omar Tesoudali, Student
montags, ab 14. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 60,00 €

CE3906
Einführung in die chinesische Sprache

Die chinesische Sprache wird von mehr als einer Milliarde Menschen gesprochen.
Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten mit Hilfe von Yu Pin Yin (mit lateinischen Buchstaben) einen leichten Einstieg in diese Sprache.



Das Lehrbuch wird von der Dozentin besorgt

Kexun Busch
mittwochs, ab 9. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 60,00 €

Alphabetisierung / Deutsch

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

CE6101
Lesen und Schreiben lernen

Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen“ usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering.
Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Der Dozent wird zu Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Dozent wird noch bekannt gegeben.
dienstags und donnerstags, 8. Februar - 7. Juni, 18.30 - 20.00 Uhr, 30 Abende (60 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 60,00 €

CE6102
Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, ab 3. Februar, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 20,00 €

CE6103
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, ab 3. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 20,00 €

CE6104
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
donnerstags, ab 3. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 20,00 €

CE6105
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit dem Albert-Schweitzer-Familienwerk, Hermannsburg

Stephan Sänger
dienstags, ab 8. Februar, 18.15 - 19.00 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Albert-Schweitzer-Familienwerk, Sägenförth 30, Hermannsburg
Gebühr: 23,00 €

CE6106
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
montags, ab 7. Februar, 18.45 - 19.30 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 23,00 €

CE6107
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
montags, ab 7. Februar, 19.30 - 20.15 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 23,00 €

CE6108
Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
montags, ab 7. Februar, 20.15 - 21.00 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 23,00 €

CE6130
JVA II - Integrationskurs

Dozent wird noch bekannt gegeben.
samstags, ab 1. Januar, 8.00 - 11.00 Uhr, 107 x (428 UStd.)
JVA II, Salinenmoor 6

Deutsch als Fremdsprache

Ein Beratungs- und Einstufungsabend für die Kurse CE6301 bis CE6306 findet statt am Donnerstag, 27. Januar, 18.30 Uhr, in der VHS, Trift 20, Raum A.
Eine vorherige Anmeldung zu dem Beratungsabend ist nicht erforderlich.

CE6301
Deutsch als Fremdsprache I
für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ISBN 978-3-468-47261-9, ab Lektion 1

Sonja Richtzenhain
montags und mittwochs, 2. Februar - 30. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr, 30 Abende (80 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 144,00 €

CE6302

Deutsch als Fremdsprache II

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, Teil 2, ISBN 978-3-468-47262-6

Sigrid Menk, M.A.
montags und donnerstags, 3. Februar - 30. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr (30 Abende) (80 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 144,00 €

CE6303

Deutsch als Fremdsprache III

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ISBN 978-3-468-47262-0, ab Lektion 13

Edith Hanschke, Lehrerin
dienstags und donnerstags, 3. Februar - 31. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr (30 Abende) (80 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 144,00 €

CE6305

Training zur B 1-Prüfung

Deutsch als Fremdsprache

Für Teilnehmende höherer VHS-Kurse in Deutsch als Fremdsprache und alle anderen Interessierten an der B 1-Prüfung wird an diesem Trainingstag eine Beispielprüfung durchgenommen, um die konkreten Anforderungen der Prüfung (Niveau, Art der Aufgabenstellung) kennen zu lernen. Bei ausreichendem Interesse kann Ende des Jahres die B 1-Prüfung abgenommen werden.

Sonja Richtzenhain
Samstag, 14. Mai, 9.00 - 16.00 Uhr (8,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE6306

Deutsch als Fremdsprache B 2

Dieser Kurs bereitet u.a. auf die B 2-Prüfung vor. Er ist geeignet für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. Eine bestandene B 1-Prüfung ist hilfreich, aber nicht Vorbedingung.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Luise Welge, Lehrerin
montags und mittwochs, 7. Februar - 1. Juni, 18.00 - 20.00 Uhr (30 Abende) (80 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 144,00 €

CE6308

Einbürgerungstest im Februar

Regelmäßig bietet die VHS Celle die Abnahme des Einbürgerungstests an, der seit Herbst 2008 für alle Einbürgerungswilligen vorgeschrieben ist.
Anmeldeschluss: 2. Februar

Dozent wird noch bekannt gegeben.
Donnerstag, 24. Februar, 17.00 - 18.00 Uhr (1,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 € Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle bei gleichzeitiger Gebührenzahlung ist vorgeschrieben.

CE6309

Einbürgerungstest im April

Anmeldeschluss: 23. März

Dozent wird noch bekannt gegeben.
Donnerstag, 14. April, 17.00 - 18.00 Uhr (1,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 € Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle bei gleichzeitiger Gebührenzahlung ist vorgeschrieben.

CE6310

Einbürgerungstest im Juni

Anmeldeschluss: 1. Juni

Dozent wird noch bekannt gegeben.
Donnerstag, 23. Juni, 17.00 - 18.00 Uhr (1,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 € Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle bei gleichzeitiger Gebührenzahlung ist vorgeschrieben.



CE6304

Deutsch als Fremdsprache IV

Lehrbuch wird im Kurs gekannt gegeben

Elke Sänger, Legasthenietherapeutin
montags und mittwochs, 2. Februar - 30. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr, (30 Abende) (80 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 144,00 €

CE6307

Sprechen in Alltag und Beruf

Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau DaF B 1 trainieren ihre Sprechfertigkeit in den verschiedensten Kommunikationssituationen.
Die Dozentin geht auf inhaltliche Wünsche der Teilnehmenden ein.

Ulrike Bergmann-Fließbach
mittwochs, ab 16. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 Abende (18 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 32,40 €

Integrationskurse

Fachberatung: Birgit Schwier-Fuchs
Tel.: 0 51 41 / 92 98-0

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-11

INTEGRATIONSKURS
645 Unterrichtseinheiten (UE)

BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGSKURS
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE ZIEL: B1 (Ger) Prüfung: Zertifikat Deutsch (ZD)	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses
300 UE			300 UE			45 UE

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,35 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 45 Unterrichtsstunden durch. **Alphabetisierungskurse umfassen 945 Unterrichtsstunden.** Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefödert.



Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest.
Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 12 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:
Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung

- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.



Gesundheit

CE4101
Das Bauchaortenaneurysma
Problemstellung und Therapie

Die krankhaft erweiterte Bauchschlagader (Aneurysma) beinhaltet das Risiko, ab einer bestimmten Größe zu platzen und ist somit eine ernst zu nehmende Erkrankung. Besonders Menschen mit einer Fettstoffwechselerkrankung, mit einem zu hohen Blutdruck oder mit einer familiären Vorbelastung tragen ein erhöhtes Risiko. Erklärungen zu dem Krankheitsbild und zur Therapie/Behandlung werden vorgestellt.

Dr. Uwe Brune, Chefarzt der Abt. für Gefäßchirurgie AKH / St. Josef Stift
montags, ab 4. April, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.
Vielen Dank ...

CE4102
Wenn die Galle überläuft ...

Verbessern Sie das Wohlbefinden durch eine gesunde Galle. Wann läuft sie über, was bedeutet das?
Besonders eingegangen wir auf eine Vorbeugung bzw. die Entstehung von Gallensteinen, das Wahrnehmen und die Behandlung. Auch Ihre ganz speziellen Fragen haben hier Raum.

Dr. Holger J. Barenthin, Facharzt für Chirurgie; Sportmedizin
Donnerstag, 24. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

Betrifft: Frauen

CE4103
Frauenherzen schlagen anders
Frauen und Herzinfarkt



Wussten Sie, dass zunehmend mehr Frauen zwischen 30 und 50 Jahren einen Herzinfarkt erleiden? Woran liegt das, was löst einen Herzinfarkt aus? Hat ein Herzinfarkt typische Anzeichen und gibt es Verhaltensregeln?
Sie erhalten wichtige Informationen über die weiblichen Alarmsignale und Risikofaktoren und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Dr. Uta Gottwald, Oberärztin der Klinik für Kardiologie im AKH
Mittwoch, 2. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE4104
Endometriose

Bei vielen Frauen mit chronischen Unterleibsschmerzen wird eine Endometriose als Ursache dieser Schmerzen festgestellt.
Was ist eine Endometriose? Wie und wann kann sie diagnostiziert werden und was genau sind die erste Anzeichen? Welche Auswirkungen hat diese Erkrankung und wie ist sie zu behandeln?

Dozent wird noch bekannt gegeben.
Dienstag, 3. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE4105
Wechsel in den Jahren
Es geht auch ohne ...

... ohne Hormone in den Wechseljahren. Wir besprechen Alternativen, mit deren Hilfe Sie gut und fit diese Zeit erleben können. Mit Homöopathie, Phytotherapie (Pflanzenkunde), Schüssler-Salzen und Bachblüten lassen sich kleine und große Beschwerden lindern. Ob Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Hormonschwankungen - in vielen Fällen kann jede von Ihnen damit etwas für das Wohlbefinden tun.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
Dienstag, 22. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 7,00 €

Wir bitten auch bei Einzelveranstaltungen um Anmeldung!

Nur so können Sie sicherstellen, dass wir von Ihrem Interesse erfahren und Ihr Wunschangebot auch stattfinden kann.
Vielen Dank ...

CE4106
Ayurvedische Wellnessstunden

Sie erhalten einen ersten Einblick in die „indische Lehre vom langen Leben" und können verschiedene ayurvedische Behandlungsarten kennen lernen und ausprobieren:
- Gesichtspflege/-massage
- Selbstmassage des Körpers
- Ayurvedische Ernährungstipps

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
freitags, ab 1. April, 17.00 - 19.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
Gebühr: 15,00 €

Seelenvitamine
Die Lizenz zum Wohlfühlen CE 1703

CE4107
Typgerecht schminken
und richtig pflegen

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für ein Tages- und ein Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.
Viele Anregungen für die richtige Pflege runden das Seminar ab.

Bitte bringen Sie vorhandene Schminksachen und evtl. einen kleinen Spiegel mit!

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin
mittwochs, ab 4. Mai, 18.00 - 20.40 Uhr, 2 Abende (7,1 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 24,80 € (inklusive Materialkosten)

Ernährung

CE4108
ErnährungsArt
Die Kunst gesunden Genusses
Wochenendseminar



Setzt der Ausdruck „gesunde Ernährung" bei Ihnen Lust oder Frust frei? Die gute Nachricht: Sollte es Frust sein, können Sie das ändern und ganz neue Eindrücke in die verschiedenen Ebenen der Ernährung gewinnen!
Die zweite gute Nachricht: Sollte es Lust sein, können Sie sowohl neue Einblicke gewinnen als auch Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern.
Das Seminar bietet Informationen zu LEBENS-Mitteln (die Leben vermitteln) und zu unserem Umgang damit im Denken und Handeln, denn: Nicht nur unser Körper braucht gute Nahrung, sondern unser gesamtes Wesen profitiert von gutem „Input".
Es besteht die Möglichkeit für jeden Teilnehmenden, persönlichen Ernährungsmustern und Glaubenssätzen bezüglich der Ernährung „auf die Schliche" zu kommen, um eine Optimierung des Wohlbefindens zu bewirken.

Gern kann die halbstündige Mittagspause gemeinsam verbracht werden. Bitte bringen Sie etwas zu essen und zu trinken mit.

Susanne Schwarz, Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin
Samstag, 14. Mai, 11.00 - 17.30 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4109

„Schlaue Kinder essen richtig“

Clevere Ernährung für gute Noten



Welche Nährstoffe braucht das Gehirn und warum? Gibt es Nahrungsmittel, die einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns haben, die die Konzentration und Lernbereitschaft fördern?
Aber wie sieht die Ernährung unserer Kinder wirklich aus? Warum ist es so schwer, konsequent eine kindgerechte Ernährung durchzusetzen bzw. durchzuführen.
Praktische Anregungen und viele neue Ideen erleichtern Ihnen das Umsetzen in den Alltag.

Iris Gries, Heilpraktikerin, Diplom-Agraringenieurin
donnerstags, ab 24. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 15,00 €

CE4110

Omega 3 in aller Munde

Was steckt wirklich dahinter?

Der Verzehr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren wird stark propagiert und immer mehr Präparate mit diesem Zusatz kommen auf den Markt. Was ist Omega 3 und in welchen Lebensmitteln (außer Fisch) ist es enthalten? Warum haben wir heute überhaupt einen Mangel an Omega 3 Fettsäuren und ist es wirklich „die Wunderwaffe“ zum Schutz der Gesundheit oder können bei einem Zuviel auch Nebenwirkungen auftreten?

Iris Gries, Heilpraktikerin, Diplom-Agraringenieurin
Donnerstag, 31. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

Wissenswertes

CE4111

Bewegung ist das Tor zum gesunden Leben

... das wissen Sie sicherlich; aber wissen Sie auch, ob Sie für sich die richtige Bewegung herausgefunden haben?
Sportliches Hintergrundwissen, Information über bestimmte Krankheitsbilder und deren Vorbeugung bzw. Linderung durch eine bestimmte Sportart, das richtige Training und selbstverständlich Ihre Fragen werden geklärt.

Dr. Holger J. Barenthin, Facharzt für Chirurgie; Sportmedizin
Mittwoch, 6. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4112

Cholesterin

Cholesterin schadet - das ist die allgemeine Meinung. Doch wie ist es dazu gekommen? Gibt es andere Ansichten, andere Meinungen?
Der Vortrag wird versuchen, Vorbehalte und Ängste abzubauen und ergänzende Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.
Gern sind auch Ihre Fragen willkommen.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit.

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 1. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4113

Vitalität steigern - aber wie?

Antriebslosigkeit, Müdigkeit - das kennen viele. Hier aber „Aufputschmittel“ einzusetzen, verbietet sich von selbst.
Welche Möglichkeiten bietet das Naturheilverfahren mehr Vitalität, mehr Lebensfreude zu gewinnen?

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 5. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4114

Schüssler-Salze im Alltag

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler sind vielen bekannt. Über das Grundwissen hinaus werden wir die Wirksamkeit der „Salze“/Mittel besonders bei Depressionen, Stress, Schlafstörungen und auch Wetterfühligkeit besprechen.
Weitere Fragen sind willkommen.

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 8. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4115

Schüssler-Salze im Alltag

Kursinhalt s. o.

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 12. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4116

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Homöopathische Einzelmittel, die für eine gute Hausapotheke notwendig sind sowie notwendige und sinnvolle Mittel für Reisen im In- und Ausland werden vorgestellt und besprochen.
Es besteht die Möglichkeit, an einem kostenlosen Sondertermin, der während des Vortrages bekannt gegeben wird, für sich eine Haus- und/oder Reiseapotheke zusammenzustellen.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit!

Martin Lamberts, Apotheker
Dienstag, 15. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 7,00 €

CE4117

Chinesische Quantum Methode (CQM)

Ein erstes Kennen lernen

CQM ist eine mentale Vorgehensweise, um die energetischen Ursachen von Problemen aufzufinden und in Stärken umzuwandeln. Sie ist leicht und ohne besondere Vorbildung und Fähigkeiten zu erlernen.
Die „Kernschwäche“ wird aufgespürt und im zentralen Nervensystem mental korrigiert. Dabei werden die gesamten Lebens- und Einflussbereiche des Menschen mit einbezogen.
Dieser Abend erläutert, wie dies geschieht, welche Möglichkeiten und Grenzen es bei der CQM gibt und vermittelt Anregungen zur Selbsthilfe.



Marion Burstedde, Heilpraktikerin
Dienstag, 15. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE4118

Meridian-Energie-Techniken (M.E.T.)

nach Rainer Franke



M.E.T. ist eine psychologische Version der Akupunktur ohne Nadeln und zur Auflösung von emotionalem Stress bzw. körperlichen Leiden.
Durch Beklopfen bestimmter Punkte auf den Energiebahnen des Körpers werden die Beschwerden aufgelöst und der natürliche Energiefluss wieder hergestellt.

Marion Burstedde, Heilpraktikerin
Dienstag, 15. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 7,00 €

CE4119

Entspannter Kiefer - entspannter Körper

R.E.S.E.T. - Kiefergelenkentspannung

„Zähne zusammenbeißen und durch", wer kennt das nicht. Es sind oft Situationen wie Prüfungen, Arbeit oder Krankheit, in denen wir funktionieren müssen. Das Zähne zusammen beißen kann vielfältige Folgen haben. Vor allem nachts kaue oder beiße ich die Probleme des Tages noch einmal durch, was zu Schlafproblemen führen kann. Verspannter Schulter- und Nackenbereich kann ein erstes Signal für Kiefergelenksprobleme sein. Da bekannt ist, dass die Kiefergelenke mit dem Beckenknochen korrespondieren, können auch Wirbelsäulenblockaden, Verdrehungen des Beckens oder scheinbare Beinlängendifferenzen ihre Ursachen im Kiefergelenk haben. Umgekehrt können sich Haltungsschäden negativ auf einen „gesunden Biss" auswirken.
Mit Hilfe des R.E.S.E.T. kann man die verkrampfte Muskulatur rund um das Kiefergelenk entspannen.
R.E.S.E.T. ist die Abkürzung für Rafferty Energy System of Easing the TMJ (Rafferty Energie System zur Entspannung des Kiefergelenks).

Torsten Ritter, Kino Mana Practitioner
Donnerstag, 17. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE4120

Kinesiologie

Ein Weg zur körperlichen und seelischen Balance

Energieblockaden wirken (leistungs-) hemmend. Sie können zu Lernstörungen, Verspannungen, Unwohlsein und auch Krankheit führen. Durch spezielle, in der Kinesiologie entwickelte Muskeltests besteht die Möglichkeit, Energieblockaden aufzuspüren und sie mittels Bewegungsübungen, Berühren oder Massieren von Reflexpunkten zu beheben.
Anknüpfend an die chinesische Meridianlehre werden in unterschiedlichen Konzeptionen der Kinesiologie, wie z.B. Edukinesthetik (Lernen durch Bewegung) und Touch for Health (Gesund durch Berühren), Möglichkeiten zur Harmonisierung des Flusses der Körperenergien entwickelt.
Es werden Einblicke in theoretische Konzeptionen vermittelt sowie Grundlagen der Praxis erprobt.

Hildegard Busch, Lehrerin und Kinesiologin für EduK,TfH und Three in One Concepts
donnerstags, ab 24. März, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 10,00 €

Meditation / Entspannung / Massage

CE4301

Meditation im buddhistischen Kloster

Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet „in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen"; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.
Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation – besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus – werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.
Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.
Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.
Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen.
Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Samstag, 5. März, 10.00 - 16.15 Uhr (7 UStd.)
Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover
Gebühr: 17,50 € (hinzu kommen ca. 6,00 € für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4302

Geführte Meditation

Tore zum Bewusstsein

Anders als stille Meditation bieten geführte Meditationen innere Bilder an, die den Menschen bestimmte Erfahrungen machen lassen. Der Meditierende spürt dabei Energien, macht neue Erfahrungen und erlebt Veränderungen. Geist und Seele werden ins Gleichgewicht gebracht.
Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserem Schlaf, besserer Stimmung und Entspannung. Sie verbessern den Umgang mit uns selbst und fördern Mitgefühl und Wärme im Umgang mit unseren Mitmenschen.

Margot Müller, HP Psychpotherapie
montags, 28. Februar, 14. und 28. März,
11. April, 2. und 16. Mai,
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 30,00 €



CE4303

Einführung in die Zen-Meditation

Stadt - Land - Fluss und der Berg des Zen
Wochenendseminar



Die Übung des konzentrierten Sitzens in Stille ist eine Wohltat - und weit mehr als dies. Es ist die Zeit, um Herz und Geist jenseits des Drucks des modernen Lebens und seiner Zerstreuungen ausgewogen, stabil und leuchtend klar werden zu lassen.
Zen gilt als ein Weg des natürlichen Lebens. Doch was meint hier der Begriff des Natürlichen und was heißt Konzentration? An vielen Aspekten lässt sich dies erfahren, angefangen mit der Körperhaltung und Atmung, den Gesten. Ein spezifischer Umgang mit den Dingen und der Umwelt gehört ebenso dazu und nicht zuletzt ein sich vertiefendes Verständnis der Wirklichkeit. Dies werden wir uns an hand einiger bekannter Dialoge alter Meister (Koans) vergegenwärtigen, in denen von Blüten, Bergen und Flüssen die Rede ist.

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin
Samstag, 5. März, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 6. März, 10.00 - 14.30 Uhr (14 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 35,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Bildungsurlaub

Stressbewältigung/BU - 10BCE4309
vom 21.1.- 25.2.2011
Informieren Sie sich in der VHS-Geschäftsstelle



CE4304

Bildungsurlaub: Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten

der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.
Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ...
Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Montag, 31. Oktober, bis Freitag, 4. November,
9.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4305

Flying - eine Bewegungsmeditation

aus Hawaii

Flying ist eine aktive, meditative Körperübung, die jeden Muskel des Körpers trainiert und das Bewusstsein auf allen Ebenen erweitert. Durch Flying wird dir die ganze Bandbreite deiner Bewegungsmöglichkeiten (sowohl körperlich als auch geistig) bewusst. Flying bewirkt Veränderungen in deinem körperlichen Bewegungsmuster und somit gleichzeitig eine Veränderung in deinen gedanklichen Mustern und Begrenzungen.
Flying lässt dich erfahren, dass du mit beiden Beinen und mit deiner ganzen Kraft im Leben stehst und es im Hier und Jetzt Aufgaben für dich gibt, die für dich eine Entwicklung zu einer größeren inneren und äußeren Freiheit bedeuten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken mit.

Torsten Ritter, Kino Mana Practitioner
mittwochs, ab 2. März, 16.00 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 30,00 €

CE4306

Breuß-Massage und Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Die Breuß-Massage ist eine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie, bei der sich verschobene Wirbel ertasten und mit gezieltem Druck während einer langsamen, rhythmischen Eigenbewegung gefahrlos einrichten lassen.
Sie lernen die von Rudolf Breuß und Dieter Dorn entwickelten Techniken kennen. So haben Sie die Möglichkeit, auf einfachem Weg sich gegenseitig bei Rückenbeschwerden zu helfen oder vorbeugend etwas für Ihren Rücken zu tun.
Für die praktische Arbeit ist es sinnvoll, den Kurs zu zweit zu besuchen; so kann eine Massage mit einer vertrauten Person gegenseitig ausgeübt werden. Frauen sollen für den praktischen Teil ein Bikinioberteil tragen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage/Decke, ein kleines Kissen sowie ein großes und ein kleines Handtuch mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
donnerstags, ab 24. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 24,50 €

CE4307

Klangmassage

Wochenendseminar

Die Wirkung von Klängen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen sind seit über 5000 Jahren bekannt und Klangschalen werden bis heute in der indischen Heilkunst angewendet.
Die Klang-Entspannung oder Chakrenarbeit durch den Einsatz einer oder mehrerer Klangschalen unterstützt das Loslassen gestauter Energien und stärkt die Selbstheilungskräfte. Wer mit sich und seiner Umwelt im EIN-KLANG lebt, ist in der Lage, sein Leben frei und nach seinen Herzenswünschen zu gestalten.
Das Seminar vermittelt durch theoretische Grundlagen einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Klangschale.

Bitte warme Socken, eine weiche Unterlage oder Massageliege, eine Decke, 2-3 kleine Kissen sowie (falls vorhanden) eigene Klangschalen mitbringen.

Marion Tuchel, Dipl. Pädagogin, Reikimeisterin, Ausbildung in div. Massage-Techniken
Samstag, 12. März, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 21,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Körpererfahrung

CE4308

Die Feldenkrais-Methode®

Leben ohne Schulter-/Nacken- und Rückenschmerzen
Wochenendseminar

Ist das möglich? Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können Füße und Beine den Körper ohne Schmerzen tragen?



Anne Kapretz

Sich lebendig fühlen heißt „IN BEWEGUNG SEIN".
Die Feldenkrais-Methode kann
- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern
- Altes, Festgefahrenes in Gang bringen, neu entwickeln, lösen
- helfen, sich leichter, eleganter, sanfter, ganz ohne Anstrengung zu bewegen
- helfen, mehr zu sich selbst zu finden, sich besser zu spüren und zu entspannen
- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen
- die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung, bringen eine weiche Unterlage (Matte und Decke) mit und eine großes Badetuch, das bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anne Kapretz, Gilde lizensierte Feldenkrais-Lehrerin, Gesundheitspädagogin
Freitag, 25. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 26. Februar, 14.30 - 18.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4310

Reiki – Heilkraft der Hände

Reiki ist eine alte Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde.
Reiki beruht auf der Annahme, dass uns eine universale Energie umgibt und durchdringt. Diese Energie kann über die Hände gezielt übertragen werden.
Reiki baut Stress ab, entspannt tief, steigert das Wohlbefinden und stärkt unsere Selbstheilungskräfte.
An diesem Abend erfahren Sie was Reiki ist, wie Reiki angewandt wird, die Geschichte von Reiki und wie Sie Reiki erlernen können. Während einer Meditation besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Reiki-Energie einmal selbst zu erspüren.

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Mittwoch, 4. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 7,00 €

CE4311

Fuß- und Handreflexzonentherapie

Viele Störungen im Organismus eines Menschen können durch Massage der entsprechenden Fuß- und Handreflexzonen positiv beeinflusst und die Entgiftung des Körpers angeregt werden.
An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, die Fußreflexzonenkarte einmal genauer anzusehen. Sie erfahren, ob und inwieweit eine Selbstbehandlung sinnvoll ist und bei welchen Erkrankungen diese Therapie besonders wirkungsvoll ist.
Außerdem werden wir gemeinsam eine Massage der Handreflexzonen ausprobieren.

Hannelore Wallmann, Heilpraktikerin, Reiki-Lehrerin
Mittwoch, 9. März, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 7,00 €

Fernöstiche Gesundheitslehren

CE4312

Taijiquan
für Einsteiger/innen

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
donnerstags, ab 3. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Abende (14,7 UStd.)
Nadelberghalle, Nadelberg 5
Gebühr: 36,70 €

CE4313

T'ai Chi für Fortgeschrittene
Folge 16 bis 24 Yang-Stil

Angesprochen sind alle, die die Peking-Form fortsetzen und zum Abschluss bringen möchten. Alle vorangegangenen Sequenzen werden wiederholt, so dass das Angebot auch für diejenigen geeignet ist, die die Folge 1 bis 16 wiederholen bzw. auffrischen möchten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
mittwochs, ab 2. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 Abende (14,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 36,80 €

CE4314

Energie tanken mit Qi Gong

Die fließenden, ruhigen Bewegungsabläufe des Qi Gong kräftigen Körper und Geist und geben Ihnen Energie für die weiteren Anforderungen des Tages.

Bitte bringen Sie Turnschuhe/ Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
donnerstags, ab 3. Februar, 12.30 - 13.00 Uhr, 11 Termine (7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 17,50 €

CE4315

Qi Gong für den Rücken

Die Chinesen entdeckten, dass durch langsame Bewegungen und die innere Sammlung auf bestimmte Körperzonen die Energie des menschlichen Körpers aufgebaut und reguliert werden kann.
Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf den gesamten Rücken. Mit einzelnen Übungen werden alle Muskeln trainiert und gestärkt.
uskeln trainiert und gestärkt.



Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
Gebühr: 33,30 €

Qigong für Männer Nr. 1601

CE4316

„Frauen-Qigong-Tag"
Wochenendseminar

Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
Ein paar Stunden an diesem Wochenende werden wir ausruhen und auftanken, spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Energie ausprobieren.
Bei schönem Wetter werden wir draußen üben und die frühlingshaften Sonnenstrahlen genießen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage/Decke mit.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Samstag, 14. Mai, 14.00 - 17.45 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 12,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4317



Qi Gong im Heilpflanzengarten

Das innen nährende Qi Gong. Das „Neiyanggong" nach Liu Yafei ist eine der vorragenden traditionellen Übungsmethode aus China, die der Prophylaxe sowie der Erhaltung der Gesundheit und eines langen Lebens dient. Gemeinsam werden wir 6 Übungen mit der weichen Atmung erarbeiten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen feste, bequeme Schuhe mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
mittwochs, ab 4. Mai, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13 UStd.)
Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76
Gebühr: 32,50 €

CE4318



Mit Qi Gong älter werden
ein Ausprobieren für alle, die 65 und noch viel mehr Jahre mitbringen

Qi Gong-Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und egal ob Sie noch sehr aktiv sind oder Einschränkungen haben, bei regelmäßiger Anwendung erwächst eine Zunahme an Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innerer Ruhe.
Probieren Sie es aus und vielleicht entdekken Sie es für sich!

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Mittwoch, 23. Februar und 30. März, 14.30 - 16.00 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 10,00 €

Yoga

CE4319



Vortrag: Yoga für Senioren/-innen

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Diese Wirksamkeit ist mittlerweile durch eine große Zahl wissenschaftlicher Studien belegt worden. Neben Effekten auf das Herz-Kreislauf-System hat Yoga einen positiven Einfluss auf den Blutdruck oder auf das Hormonsystem und wirkt sich förderlich bei der Behandlung vieler Krankheiten aus. Auf rein körperlicher Ebene stärkt Yoga die Skelettmuskulatur und erhöht die Beweglichkeit. Deshalb haben viele Menschen Yoga für sich entdeckt, um den körperlichen und geistigen Alterungsprozessen etwas entgegen zu setzen.
In dem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie besonders ältere Menschen Yoga üben können.
Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, einen Senioren-Yogakurs durchzuführen.

Dr. Hannes Hempel, Dipl. Psychologe
Mittwoch, 30. März, 17.30 - 19.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 7,00 €

CE4320
Begegnung mit Hatha-Yoga
Kennen lernen, üben und erleben

Lernen und erleben Sie Yoga! Beweglichkeit, Selbst-Bewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden durch Tiefenatmung, Meditation und Bewegung gefördert.

Brigitte Ruthe-Mucha
montags, ab 7. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

CE4321
Hatha-Yoga
am Vormittag

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen Sie, gezielt die Spannungsbögen des Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben Ihnen die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale des Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung.
Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber sein stellen so keine Gegensätze dar.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer
freitags, ab 11. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 €

CE4322
Hatha-Yoga
Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Kursinhalt s. o.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer
donnerstags, ab 10. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 €

CE4323
Hatha-Yoga
Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Kursinhalt s. o

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer
donnerstags, ab 10. Februar, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 €

CE4324
Hatha-Yoga
Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Kursinhalt s. o.

Alessandro Taranto, Yoga-Lehrer
montags, ab 28. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4325
Die Fünf „Tibeter“

Die Fünf „Tibeter“ haben ihren Ursprung im Yoga. Es ist eine leicht erlernbare Übungsreihe, mit deren Hilfe wir Muskeln aufbauen, unser Drüsensystem stimulieren, Rückenschmerzen entgegen wirken und uns bis ins hohe Alter gelenkig halten können. Die Fünf „Tibeter“ sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken, ein kleines Kissen und eine rutschfeste Unterlage mit.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie
donnerstags, ab 5. Mai, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 20,00 €

Autogenes Training

CE4326
Autogenes Training
nach Prof. Dr. J.H. Schultz
und Progressive Muskelentspannung
Grundstufe

Das Autogene Training (AT) ist eine bewährte Methode, um zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden. AT zählt zu den autosuggestiven Entspannungsverfahren. Das Erlernen dieser Entspannungstechnik ist ein Weg, mit Belastungen und Anforderungen im Alltag und Beruf besser umzugehen. Es ist eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Anspannungen etc. können abgebaut werden.

Bitte eine weiche Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und Schreibzeug mitbringen.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie
donnerstags, ab 3. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 50,00 €

CE4327
Autogenes Training für Jugendliche
ab 16 Jahren
Ferienangebot

Konzentrationsstörungen, Stress, Kopf- und Bauchschmerzen sind heutzutage keine ungewöhnlichen Erscheinungen mehr bei jungen Leuten. Durch das Autogene Training kann sich der/die Jugendliche selbst in einen Zustand der Entspannung versetzen, er/sie lernt, mit den täglichen Anforderungen - gerade im schulischen Bereich - besser umzugehen. Konzentration und innere Ruhe werden gefördert und das Selbstvertrauen gefestigt.
Die Fähigkeit, das Autogene Training anwenden zu können, kann ein Leben lang hilfreich sein.

Andreas Johannes Stank, HP für Psychotherapie, Krankenpfleger, Pflegesachverständiger
Samstag, 16., Montag, 18., Mittwoch, 20., Dienstag, 26, Donnerstag, 28., Freitag, 29. und Samstag, 30. April sowie Dienstag, 3. Mai
17.00 - 18.30 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

Wassergymnastik

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE4515
Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Die gesamte Figur wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und auch der sonst so beanspruchte Stützapparat ist durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.
Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren!

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
dienstags, ab 5. April, 9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4516
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
dienstags, ab 5. April, 10.10 - 11.10 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4517
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
dienstags, ab 5. April, 11.15 - 12.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4518
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Caroline Dietrich, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 2. März, 8.00 - 9.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 77,00 €

CE4519
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Caroline Dietrich, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 2. März, 9.10 - 10.10 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 77,00 €

CE4520
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.!

Caroline Dietrich, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 2. März, 10.20 - 11.20 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 77,00 €

CE4521
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Monika Discher, Übungsleiterin
donnerstags, ab 17. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 70,00 €

CE4522
Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Die gesamte Figur wird gefestigt, Muskelverspannungen verschwinden und auch der sonst so beanspruchte Stützapparat ist durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.
Hinweis: Bei Vorerkrankungen – insbesondere bei Herz-Kreislauf-Problemen – ist vor Kursbeginn ein Arzt zu konsultieren!

Monika Discher, Übungsleiterin
donnerstags, ab 17. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 70,00 €

CE4523
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
freitags, ab 11. März, 8.00 - 9.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 87,00 €

CE4524
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
freitags, ab 8. April, 9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4525
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
freitags, ab 8. April, 10.10 - 11.10 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4526
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
freitags, ab 8. April, 11.15 - 12.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Hotel Caroline Mathilde, Bremer Weg 43
Gebühr: 90,00 €

CE4527
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 2. Februar, 18.45 - 19.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schwimmhalle Roy, Hannoversche Heerstr. 94 (Einfahrt Fa. Kautz)
Gebühr: 80,00 €

CE4528
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 2. Februar, 19.50 - 20.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schwimmhalle Roy, Hannoversche Heerstr. 94 (Einfahrt Fa. Kautz)
Gebühr: 80,00 €

CE4529
Wassergymnastik

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 2. Februar, 20.50 - 21.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schwimmhalle Roy, Hannoversche Heerstr. 94 (Einfahrt Fa. Kautz)
Gebühr: 80,00 €

Gymnastik

CE4531
Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken - das bringt Sie schwungvoll in den Tag.

Bitte bringen Sie eine Sport- bzw. Gymnastikmatte mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 8.30 - 9.30 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4532
Mit Schwung in den Tag

Kursinhalt s. o.

Bitte bringen Sie eine Sport- bzw. Gymnastikmatte mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 9.40 - 10.40 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

Die bewegte Mittagspause

CE4533
Flexi-Bar-Training
so einfach und so wirkungsvoll

Ein Training mit dem Flexi-Bar stimuliert durch Vibrationen die tiefer liegenden Muskelbereiche. Nicht nur überflüssige Pfunde sondern auch Haltugsprobleme und Rückenschmerzen werden auf effektive Weise bekämpft und Sie steigern Ihr Wohlbefinden für die zweite Hälfte des Tages.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 7. Februar, 12.00 - 12.45 Uhr, 10 Termine (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 25,00 €

CE4534
Flexi-Bar-Training
so einfach und so wirkungsvoll

Kursinhalt s. o.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 7. Februar, 13.00 - 13.45 Uhr, 10 Termine (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 25,00 €

CE4314
Energie tanken mit Qi Gong

Die fließenden, ruhigen Bewegungsabläufe des Qi Gong kräftigen Körper und Geist und geben Ihnen Energie für die weiteren Anforderungen des Tages.

Bitte bringen Sie Turnschuhe/Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
donnerstags, ab 3. Februar, 12.30 - 13.00 Uhr, 11 Termine (7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 17,50 €

CE4535
Gymnastik für den ganzen Körper
am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper – vom „Scheitel bis zur Sohle" – ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4536

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen jeder Altersgruppe, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4537

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Kursinhalt s. o..

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar, 11.15 - 12.15 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4538

Gymnastik für Problempunkte – intensiv
am Vormittag

Kursinhalt s. o..

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 7. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr, 18 Vormittage (36 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €

CE4539

Gymnastik für Problemzonen
am Vormittag

Kursinhalt s. o..

Marion Suchy, Übungsleiterin
dienstags, ab 8. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4540

Gymnastik für Problemzonen
am Vormittag

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problempunkte Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Marion Suchy, Übungsleiterin
dienstags, ab 8. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4541

Body-Fitness

Kraft, Ausdauer & Entspannung in einem Work-Out vereint!

Bitte bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte mit.

Jasmin Quicker, Übungsleiterin, Erzieherin
mittwochs, ab 23. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Gymnastiksaal
Gebühr: 50,00 €

CE4542

Mollig – aber fit!

Ein Angebot für alle, die Probleme mit ihrem Körpergewicht haben, sich aber dennoch in einer Gruppe Gleichgesinnter sportlich und gymnastisch betätigen wollen.
Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung.
Keine Scheu – den anderen geht's genau wie Ihnen!

Dozent wird noch bekannt gegeben.
dienstags, ab 15. Februar, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4545

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 11.00 - 12.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4546

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Dehning, Physiotherapeutin



mittwochs, ab 9. Februar, 19.10 - 20.10 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4543

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4544

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Kursinhalt s. o.

CE4547

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Dehning, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 9. Februar, 20.15 - 21.15 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4548

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung, die gezielte Gymnastik.
Die Gymnastik beinhaltet rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Theraband), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin
montags, ab 7. Februar, 15.00 - 16.00 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

CE4549

Die sanfte Nackenmuskulatur

Lernen Sie Übungen kennen und richtig anzuwenden, die Ihre Nackenmuskulatur dehnt, mobilisiert und kräftigt!

Bitte bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
montags, ab 7. Februar, 20.00 - 21.00 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)
Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 30,00 €

CE4550

Fit und aktiv

Sport für Männer

Erik Zeiske, Sportlehrer
freitags, ab 18. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
Gebühr: 40,00 €

CE4551

KiBo-Fit

Keine Ausdauer? Unbeweglich? Probleme mit dem Gewicht? - Die Antwort auf diese Fragen könnte KiBo-Fit sein!
KiBo-Fit ist eine Sportart, die Kampfsporttechniken mit rhythmischen Bewegungen im Takt der Hintergrundmusik kombiniert. Es ist ein „Fett-Verbrennungs-Programm".

Andreas Borck, Thai-Do Dipl.Trainer
donnerstags, ab 3. Februar, 20.10 - 21.10 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Nadelberghalle, Nadelberg 5
Gebühr: 50,00 €

CE4552

Aerobic & viel mehr

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor
dienstags, ab 8. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4553

Jazzgymnastik

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
dienstags, ab 18. Januar, 19.00 - 20.00 Uhr, 21 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 €

Tanz

CE4601

Tanzen

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz und Kreislauf, Kopf und Füße.
Bei Kreistänzen aus vielen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Bitte leichte, rutschfeste Schuhe mitbringen.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 8. Februar, 15.00 - 16.30 Uhr, 9 Nachmittage (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 45,00 €

CE4602

American Line Dance

Wochenendseminar

Let's go... auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.
Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas – Line Dance.
Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen.
Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine „Krepp- oder Gummisohle") und etwas zu trinken mit.

Corina Born, Übungsleiterin von „Loose Boots"
Freitag, 18. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 19. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 20. Februar, 10.00 - 13.00 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 25,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4603

Türkische Folkloretänze zum Kennen lernen



Wochenendseminar

Fröhlich, rhythmisch, kokett, besinnlich, ausgelassen ...
Folkloretänze aus der Türkei bieten eine faszinierende Vielfalt. Wir zeigen Ihnen verschiedene Kreistänze aus unterschiedlichen Regionen der Türkei, z.B. aus Istanbul, aus der Schwarzmeer-Region. Die Tänze werden immer noch zu besonderen Anlässen getanzt und gelebt.
Entdecken Sie eine neue „Tanz"-Welt. Tanzerfahrung und auch ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen leichte Schuhe mit.

Denken Sie auch daran, etwas zu trinken mitzubringen!

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin, Realschullehrerin
Samstag, 2. April, 15.00 - 17.20 Uhr
Sonntag, 3. April, 10.00 - 12.20 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 15,00 €

Schrifliche Anmeldung erforderlich

CE4604

Orientalischer Tanz „Raks Sharki"

Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.
Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper. Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Bitte bringen Sie ein Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe und - wenn vorhanden - einen Schleier mit.

Christine Witting
mittwochs, ab 9. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

CE4605

Orientalischer Tanz II „Raks Sharki"

Aufbaustufe

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Hi-e-bas, den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, den Schimmy ... und den Umgang mit den Zimbeln, die sofort mit Tanzschritten kombiniert werden.

Bitte bringen Sie ein Hüfttuch, einen Tanzstock, drei Schleier, Zimbeln (wenn vorhanden) und Gymnastikschuhe mit.

Christine Witting
mittwochs, ab 9. Februar, 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €

Dance Devils

Neu im Angebot ab Januar 2011:

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co.
Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…
Samstag, 29.01.2011, 19 Uhr - Thema: Rumba

Weitere Termine erfahren Sie bei Christian Heidemann unter Heidemann@mertins.de oder 0172-3978593. Um Voranmeldung wird gebeten.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

CE4606

Merengue, Salsa & Bachata

Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen
Wochenendseminar

Lebensfreude und Spaß an der rhythmischen Bewegung des Körpers zu den Klängen der lateinamerikanischen Musik und natürlich die grundlegenden Schrittfolgen des Merengue, Salsa & Bachate werden wir Ihnen in diesem Workshop näher bringen.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Freitag, 11. Februar, 20.00 - 22.00 Uhr,
Samstag und Sonntag, 12. und 13. Februar,
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4607

Merengue, Salsa & Bachata

Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen - Aufbauseminar
Wochenendseminar



Mein Name ist Arthur Hering

Kenntnisse im Grundschritt und der Damendrehung werden vorausgesetzt bzw. zu Beginn des Seminars kurz wiederholt, um alle Teilnehmenden auf einen Stand zu bringen.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten (Leder-) sohlen und etwas zu trinken mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Freitag, 8. April, 20.00 - 22.00 Uhr,
Samstag und Sonntag, 9. und 10. April,
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4608

Jazzdance

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Susanne Fischer, Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 17. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

CE4609

„Einfach Tanzen …“

Sie denken, Sie sind zu alt? Sie denken, Sie haben zu viele schmerzhafte Einschränkungen?
Sie denken, Sie haben zu wenig Kondition? Vergessen Sie's! Hier können Sie ohne Leistungsdruck ganz nach Ihren persönlichen Möglichkeiten tanzen!
Mehr Lebendigkeit, Lebensfreude & Leichtigkeit erleben … sich wohlfühlen und die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen … spielerisch das Selbstbewusstsein & die Ausstrahlung stärken … Werkzeuge für den Alltag mitnehmen & Stress leichter bewältigen!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und Socken mit. Denken Sie auch an etwas zu trinken.

Sabine Lison, zertif. Biodanza®-Lehrerin, Supervisorin
montags, ab 14. März, 19.15 - 21.30 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Celle, CMS-Pflegestift, Bremer Weg 122
Gebühr: 15,00 €

CE4610

Biodanza®

Lust auf Lebendigkeit & Tanzen …!



Lebendige Abende erleben, eine interessante Tanz-Erlebnis-Methode kennen lernen und so eine Möglichkeit haben, auf eine leichte und spielerische Art mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag mitzunehmen.
Biodanza®
- wirkt harmonisierend durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von belebenden und entspannenden Tänzen und dient auch zur Stressbewältigung
- weckt spielerisch die Vitalität, stärkt das Selbstbewusstsein
- ist leicht, erfordert keine Vorkenntnisse
- richtet sich an Männer und Frauen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit, die Lust haben, sich nach Musik zu bewegen und etwas Besonderes auszuprobieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und Socken mit. Denken Sie auch an etwas zu trinken!

Sabine Lison, zertif. Biodanza®-Lehrerin, Supervisorin
montags, ab 14. Februar, 19.15 - 21.30 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Celle, CMS-Pflegestift, Bremer Weg 122
Gebühr: 15,00 €

Freizeitsport

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE4501

Nordic-Inline-Skating

Wochenendseminar

Nordic-Inline-Skating beansprucht alle Muskeln und stabilisiert das Gleichgewicht, da die Stöcke zwei weitere Stützpunkte bilden.
Zuerst aber müssen Sie nach der 7-Step-Methode den richtigen Bewegungsablauf erlernen. Am Sonntag werden Sie jedoch bereits eine erste Tour im Celler Land fahren.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 19. und Sonntag, 20. März, jeweils 10.00 - 11.30 Uhr (4 UStd.)
Ludwig-Erhard-Str. 5, Gewerbegebiet Wietzenbruch (bei der Bowling-Bahn)
Gebühr: 25,00 € (einschließlich der Leihgebühr; bitte hierfür bei der Anmeldung die Schuh- und Körpergröße angeben)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4502

Inline-Skaten

für Einsteiger/-innen
Wochenendseminar

Inline-Skaten macht Spaß, ist leicht zu erlernen, Gelenk schonender als Joggen, an kein Alter gebunden und trainiert Ausdauer und Muskulatur.
Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie dabei richtig mit sich und der Ausrüstung umgehen. Dazu gehören:
- richtiges Aufwärmen und Stretchen
- Nutzung der Schutzausrüstung
- sicheres Bremsen

- Grund- / Fahrtechniken
- Hindernisse und Kurven meistern und
- natürlich auch das korrekte Fallen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 2. April, 14.00 - 16.15 Uhr
Sonntag, 3. April, 10.00 - 12.15 Uhr (6 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 15,00 €

Nicht vergessen!

Bitte bringen Sie für die Angebote Inline-Skaten Schutzkleidung für die Knie und Handgelenke und einen Helm (Fahrradhelm) mit.

CE4503

Inline-Skaten

für Einsteiger/-innen

Kursinhalt s. o.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Montag, 2. und Mittwoch, 4. Mai, jeweils 18.30 - 20.45 Uhr (6 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 15,00 €

CE4504

Inline-Skaten und bremsen...?!!

Wochenendseminar

Viele können zwar Gas geben aber - beim Bremsen sind sie unsicher, hoffen auf einen Laternenpfahl oder einen Zaun zum Stoppen. Wer schnell und sicher fährt, sollte auch schnell und sicher bremsen können!
Intensiv üben Sie drei Bremstechniken, um mehr Sicherheit zu erlangen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 26. März, 10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 7,50 €

CE4505

Inline-Skaten und bremsen...?!!

Kursinhalt s. o

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Montag, 6. Juni, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 7,50 €

Sie können Inline-Skates gegen eine Gebühr von 5,00 € leihen! Bitte geben Sie das bei Ihrer Anmeldung - Schuhgröße nicht vergessen!! - an.

CE4506

Inline-Skaten - auch mit etwas mehr an Jahren

Haben Sie die Jugendjahre schon hinter sich gelassen? Glauben Sie, nicht besonders sportlich zu sein? Sehr gern schauen Sie aber diesen leicht dahin rollenden Skatern hinterher und möchten es auch einmal ausprobieren - vielleicht in einer Gruppe „Gleichgesinnter“?
Nur Mut, hier lernen Sie das Skaten in aller Ruhe und Gelassenheit und entdecken vielleicht einen neuen Sport für sich!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
montags, ab 9. Mai, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 22,50 €

CE4507

Inline-Skaten für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Intensiv werden geübt: rückwärts fahren, vorwärts übersteigen, T-stopp, rückwärts bremsen, umsteigen von vorwärts auf rückwärts und von rückwärts auf vorwärts ...
Wünsche können gern geäußert werden.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Samstag, 2. Juli, 10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 7,50 €

Skaten für Kinder und Jugendliche

siehe Bereich Junge VHS

CE4508



Die schönsten Skate-Touren

rund um Celle

Vier unterschiedliche Touren werden Sie kennen lernen.
Die einzelnen Strecken sind zwischen 15 und 45 km lang - d.h. wir können erst einmal „unser Talent & unsere Fitness“ testen und steigern dann unsere Touren bis auf 45 km.
Geübte und ungeübte Skater können teilnehmen und die Landschaft rund um Celle bei (hoffentlich) frühlingshaften Temperaturen „auf Rollen“ genießen.
Für Interessenten/innen an der Flaeming-Tour ist das Angebot besonders empfehlenswert.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
mittwochs, ab 25. Mai, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 Abende und Sonntag, 19. Juni, 9.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag (14 UStd.)
Treffpunkt: Celle, Wernerusstr. 20
Gebühr: 35,00 €

CE4509



Flaeming-Skate - ein Erlebnis

2-tägige Exkursion nach den Sommerferien:
27. und 28. August

Im Landkreis Teltow-Fläming, südlich von Berlin, ist ein Mekka für Skater entstanden. Das Herzstück von Flaeming-Skate ist 100 Kilometer lang, drei Meter breit und mit einer feinsten Asphaltoberfläche versehen. Flaeming-Skate ist Erholung pur auf Rollen; wir gleiten fernab von störendem Autoverkehr durch das Baruther Urstromtal und den Niederen Fläming.
An einem Tag werden wir ca. 50 km skaten (gleiten); Sie sollten daher schon eine Strecke von ca. 25 bis 30 km gefahren sein. Gefragt ist hier aber nicht Schnelligkeit sondern Ausdauer! In diesem Jahr werden wir eine neue Strecke ausprobieren, da weitere Querverbindungen geschaffen wurden.

Bitte nehmen Sie - trotz Einkehrmöglichkeiten - Pausenbrote, Kraftriegel (für 2 Tage) und etwas zu trinken in einem kleinen Rucksack mit.
Die Unterkunft liegt direkt an der Flaeming-Skate-Strecke.
Die Fahrt nach Jüterbog erfolgt im Privat-Pkw oder in Fahrgemeinschaften (Absprache während des Vorbereitungstreffens).

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Vorbereitungstreffen, Donnerstag, 18. August, 19.00 Uhr, Unterrichtsräume der VHS, Trift 20.
Exkursion: 27. August, Abfahrt um 7.15 Uhr, Parkpalette am Hallenbad Rückkehr am Sonntag, 28. August, ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 30,00 € (hinzu kommen ca. 39,00 € für die Übernachtung inkl. Frühstück und Fahrtkostenbeteiligung)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4511

Lauf dich fit!

am Vormittag

Lauf-Einsteiger/-innen und alle, die sich dieses Fitnessprogramm schon lange vorgenommen haben, finden hier einen Treffpunkt. Aufschub und/oder Ausreden haben jetzt keine Gültigkeit mehr.
Vor unserem Start stimmen wir uns mit speziellen Übungen ein und bevor wir wieder auseinander gehen, lockern und entspannen wir uns. So starten wir gut vorbereitet in den Tag.

Bitte Laufschuhe und bequeme Sportbekleidung tragen.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
donnerstags, ab 31. März, 8.30 - 9.30 Uhr, 10 Vormittage (13,3 UStd.)
Treffpunkt: Dammaschwiesen, an den Tennisplätzen
Gebühr: 33,30 €

CE4512

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist eine Laufsportart, die durch die Beanspruchung des gesamten Muskelapparates den ganzen Körper trainiert. Regelmäßiges und richtiges Nordic-Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur

Verbesserung von Herz-Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei, da es sich um eine Ganzjahressportart handelt.

Bitte tragen Sie möglichst Sportsachen und festes Schuhwerk bzw. Walking-/Laufschuhe und bringen Sie Ihre Walking Stöcke mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
dienstags, ab 29. März, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Treffpunkt: Dammaschwiesen, an den Tennisplätzen
Gebühr: 50,00 €

CE4513

Nordic-Walking

für (etwas) Geübte
am Vormittag

Mit anderen, in der Gemeinschaft macht es mehr Spaß ...
Nordic-Walking ist eine Laufsportart, die durch die Beanspruchung des gesamten Muskelapparates den ganzen Körper trainiert. Regelmäßiges und richtiges Nordic-Walking trägt zur Gewichtsreduktion, zur Verbesserung von Herz-Kreislauffunktion sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte bei, da es sich um eine Ganzjahressportart handelt.

Bitte tragen Sie möglichst Sportsachen und festes Schuhwerk bzw. Walking-/Laufschuhe und bringen Sie Ihre Walking-Stöcke mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin
dienstags, ab 29. März, 8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Treffpunkt: Dammaschwiesen, an den Tennisplätzen
Gebühr: 50,00 €

Bergsteigen / Golfen

Programmbereichsleitung:
Liliane Steinke



CE4901

Basiskurs Bergsteigen

Wochenendkurs

In Kooperation mit der Sektion Celle des Deutschen Alpenvereins.
Dieser im Harz stattfindende Kurs wendet sich an Interessenten, die während des Urlaubs im Gebirge wandern oder bergsteigen möchten.
Hierfür sollen die Grundkenntnisse und -fähigkeiten vermittelt werden, um die eigene Sicherheit im Gebirge zu erhöhen und das persönliche Leistungsvermögen abschätzen zu können.
Programm:
- Gehen im unwegsamen Gelände
- Elementares Klettern
- Klettern am Fixseil
- Klettern im Toprope
- Klettern im Vorstieg

Für die Verpflegung an den 2 Tagen im Gelände muss jede/r Teilnehmende selbst sorgen (Rucksackverpflegung).
Die Fahrt in den Harz erfolgt in Fahrgemeinschaften, wodurch zusätzliche Kosten entstehen.

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Info-Termin: 23. März, 18.30 - 20.00 Uhr,
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Exkursion: Samstag, 14. Mai
(Abfahrt 7.30 Uhr Parkpalette Hallenbad)
und Sonntag, 15. Mai, (Rückkehr an beiden Tagen ca. 19.00 Uhr) (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 60,00 €



CE4902

Golf - Abschlag mit Freude

Einführung in das Golfspiel

In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herzogstadt Celle (GCHC)

Dieser Kurs wendet sich an golfinteressierte Personen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einweisung in das kurze und lange Spiel. Zum Abschluss findet ein Spiel über 2 Golfbahnen auf dem Platz statt.
Am Samstag, 30. April, können auch diejenigen, denen die Teilnahme am Kurs selbst nicht möglich ist, kostenfrei an der Einführung teilnehmen (hierfür ist keine Anmeldung erforderlich).

Bitte rutschfeste Sportschuhe mitbringen; die Ausrüstung wird gestellt.

Dirk Enters, Golflehrer - PGA of Germany
Infotermin:
Samstag, 30. April, 14.00 - 16.00 Uhr kostenfreie Einführung/ Platzbegehung,
Kurstermine:
Mittwoch, 18. und Donnerstag, 19. Mai,
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr,
Samstag, 21. Mai, 10.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 22. Mai, 14.00 - 16.00 Uhr (15,6 UStd.)
Celle, Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen
Gebühr: 97,00 €

Schriftliche Anmeldung für die Kurstermine bis spätestens zum 7. Mai erforderlich

Wassersport



CE4905

Wassersport Informationsabend

Die VHS Celle bietet Kurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind.
Wo brauche ich welchen Führerschein?
Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
Funk an Bord - heute Pflicht!
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Wie groß sind die Chancen, die Prüfungen zu bestehen?
In allen Kursen entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen. Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?
Alle diese Fragen und mehr sollen an dem Abend geklärt werden.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Donnerstag, 3. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei

CE4906

Sportbootführerschein, See

(SBF-See)
Wochenendkurs

Der Sportbootführerschein-See wird benötigt, um ein Sportboot mit einem Motor von mehr als 3,68 kW (5 PS) auf den Seeschifffahrtsstraßen (3 sm) zu führen. Der Sportbootführersein-See gilt gleichermaßen für Segelboote wie auch für Motorboote. Er wird zum Chartern einer Yacht verlangt.
Für angehende Segler/-innen ist der gesetzlich vorgeschriebene SBF-See unerlässlich, weil er für die Prüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) zwingend vorausgesetzt wird.
Der Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung vor.

Vorgesehener Prüfungstermin: 12. März

Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten.
Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Samstag, 5. und 19. Februar,
Sonntag 6. und 20. Februar,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr (mit Pausen) (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 69,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4907

Sportbootführerschein, binnen (SBF, binnen)

unter der Antriebsart Motor
Erweiterung unter der Antriebsart Segel möglich

Der Sportbootführerschein binnen wird für das Befahren der Binnenschifffahrtsstraßen mit einem Sportboot mit Antriebsmaschine von mehr als 3,68 kW (5 PS) und unter 15 Metern Länge zwingend vorgeschrieben.
Wollen Sie segeln, dann brauchen Sie auf fast allen deutschen Binnengewässern den Sportbootführerschein-Binnen unter der Antriebsart Segeln.
Der Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung für den amtlichen SBF-binnen, unter Antriebsmaschine vor. Es kann auch die theoretische Prüfung für den Segelschein abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 9. April

Die praktische Motor- und Segelausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten.
Sofern Sie den SBF-See haben, wird Ihnen die Praxis auf den SBF-Binnen angerechnet - also 1 x die Praxisstunden und die Prüfung gespart!
Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
dienstags, ab 15. Februar, 18.30 - 21.45 Uhr, 6 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 67,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein binnen (SBF binnen) unter der Antriebsart Segel
Gerd Steffen
Termine werden individuell abgesprochen
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr 20,00 €



CE4908
Sportküstenschifferschein (SKS)
Wochenendkurs

Der Sportküstenschifferschein (SKS) baut auf dem Sportbootführersein See auf. Er dient als Erfahrungsnachweis im Umgang mit Segelyachten. Er wird von fast allen Charterfirmen verlangt. Der Schein gilt für Gewässer aller Meere im Bereich bis zu 12 Seemeilen Abstand von der Küste.
Der praktische Teil wird in Ausbildungstörns durchgeführt, die durch den Dozenten angeboten werden. Während des Törns werden die geforderten 300 Seemeilen gesegelt und wird auf die Prüfung vorbereitet. Am Ende des Praxistörns kann die Prüfung abgelegt werden.
Die SKS-Praxisprüfung kann auch vor der Theorie abgelegt werden, jedoch dürfen zwischen den beiden Prüfungen nicht mehr als zwei Jahre liegen.
Der erste Törn ist geplant vom 7. bis 13. Mai.
Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Freitag, 18. März und 1. April, 18.30 - 21.45 Uhr,
Samstag, 19. März und 2. April und Sonntag, 20. März und 3. April, 9.00 - 17.30 Uhr (44 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 119,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4909
UKW-Funkbetriebszeugnis
Short Range Certificate (SRC)
Binnenschifffahrtsfunk (UBI) kombiniert
Wochenendkurs

Nach der neuen Gesetzgebung muss jeder, der eine (Charter-)Yacht führt, das der Ausrüstung der Yacht entsprechende Funkzeugnis besitzen. Das Handy ersetzt nicht das Funkgerät und ist im Seenotfall kein echter Ersatz. Das alte UKW-Sprechfunkzeugnis gilt nur noch beim Binnenschifffahrtsfunk.
Der Kurs bereitet Sie auf das SRC-Funkbetriebszeugnis für das GMDSS (weltweites Seenot- und Sicherheitsfunksystem für die Schifffahrt) und das Binnenschifffahrts-Funkzeugnis (UBI) vor. Sie sind damit zukunftssicher ausgebildet. Für das SRC-Funkbetriebszeugnis sind einfache englische Grundkenntnisse nötig.
Der Prüfungstermin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.
Das im Unterricht verwendete Lehrbuch wird vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmenden abgerechnet.
Für Fragen steht Ihnen der Dozent am Informationsabend gern zur Verfügung.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Samstag, 12. und 26. Februar, Sonntag, 13. und 27. Februar, 9.00 - 17.30 Uhr (36 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 148,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4910
UKW-Funkbetriebszeugnis
Short Range Certificate (SRC)
Wochenendkurs

Der Prüfungstermin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Samstag, 12. und Sonntag 13. Februar sowie Samstag, 26. Februar, 9.30 - 17.30 Uhr (27 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 121,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4911
UKW-Sprechfunkzeugnis
Binnenschifffahrtsfunk (UBI)
Wochenendkurs

Der Prüfungstermin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Samstag, 12. Februar, 9.00 - 13.15 Uhr,
Sonntag, 27. Februar, 9.00 - 17.30 Uhr (15,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 38,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kochen

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

CE4801
Kochen mit Liebe für die Liebe
am Valentinstag!



Haben Sie schon eine Idee für diesen Tag? Wie wäre es mit einem kulinarischen Abend in einer netten kleinen Gruppe?
Es wird gebruzelt, geschnitten, gerührt und abgeschmeckt... und ab 20.00 Uhr kommt dann der oder die Liebste dazu.

Domenica Montemurro
Montag, 14. Februar, 17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Blumläger Schule, Blumlage 42
Gebühr: 40,00 € (einschließlich Lebensmittekosten für 2 Personen)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4802
Traditionelle Rezepte

... die bei Ihnen noch köstliche Erinnerungen wachrufen, an die Sie sich aber schon lange nicht mehr herangewagt haben.
Winterliches Gemüse steht noch in Hülle und Fülle zur Verfügung. Genießen Sie Steckrüben, Kohl in vielen Variationen und unterschiedlich zubereitetes Wurzelgemüse.

Gabi Herrmann, Hauswirtschaftsleiterin
dienstags, ab 15. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 38,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4803
Männerrunde
Thema: Kleine, feine Beilagen

... die aber nicht immer ein Hauptgericht verlangen, werden Sie zubereiten und genießen.

Anneliese Stadie
mittwochs, ab 9. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 36,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4804
Männerrunde
Thema: Spargel und Erdbeeren

Es ist wieder Saison! Leckerer Spargel und frische Erdbeeren bilden die Grundlage und Inspiration unserer Kochabende.

Anneliese Stadie
mittwochs, ab 11. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4805
Salat, Dessert oder ein Dessertsalat?

Herb & süß, leicht & mächtig, auch mal ungewöhnlich oder sehr exotisch - wir experimentieren und probieren und schauen, wem was am besten gefällt.

Anneliese Stadie
mittwochs, ab 23. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4806
Salat, Dessert oder ein Dessertsalat?

Kursinhalt s. o.

Anneliese Stadie
mittwochs, ab 23. März, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Gesundheit

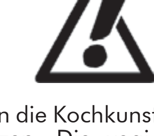
CE4807
Genussvolle Ernährung ohne tierisches Eiweiß
Hilfreich auch bei Allergien

Die heute übliche Ernährung enthält meistens zu viel tierisches Eiweiß, d.h. Milch, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Wurst, Fisch und Fleisch. Dieses artfremde Eiweiß belastet den Organismus und kann zu Beschwerden führen, z.B. so genannten Allergien und Neurodermitis, Ekzemen, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit und Rheuma.
Durch die Vermeidung von tierischem Eiweiß über einen längeren Zeitraum wird der Eiweißstoffwechsel entlastet, Krankheitserscheinungen können gebessert bzw. geheilt werden. Zusätzlich ist für ausreichende Vitalstoffzufuhr zu sorgen. Zubereitet werden Gerichte für alle Mahlzeiten im Sinne der vitalstoffreichen Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß - von deftiger Hausmannskost bis zu Festtagsgerichten, hoch lecker und bekömmlich. Butter, Sahne und Sauerrahm werden teilweise mitverwendet, da sie den Fettanteil der Milch darstellen und kaum Eiweiß enthalten.
Informationen und auch Ihre ganz persönlichen Fragen runden die Kochabende ab.

Bitte Messer und Handtuch mitbringen.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)
donnerstags, ab 3. März, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 34,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE4808
Yogisch kochen & genießen

Sie erhalten einen Einblick in die Kochkunst nach yogischen Grundsätzen: Die yogische Ernährung gibt dem Körper wertvolle Nährstoffe, neue Energie und sie lässt den Geist klar werden. Lernen Sie diese Ernährungsweise theoretisch und praktisch kennen.

Alessandro Taranto, Yoga-Lehrer
dienstags, ab 24. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 36,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4809
Kräuterküche

Sommerlich leicht, gesund und mit unterschiedlichen Aromen können Sie hier - mit allen Sinnen - genießen und viele Ideen mit nach Hause nehmen.

Ulrike Böhring, Gesundheitsberaterin (GGB)
mittwochs, ab 15. Juni, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 36,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schritliche Anmeldung erforderlich

CE4810
Hochsaison für Gemüse
à la „italiano"

Gemüse der Saison spielt hier die Hauptrolle; die besondere Geschmacksnote bekommt es durch eine typische italienische Verarbeitung. Einfach gesund und unbeschreiblich köstlich sind die Rezeptideen.

Domenica Montemurro
freitags, ab 1. April, 17.30 - 22.00 Uhr, 2 Abende (12 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen, Küche
Gebühr: 60,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE4811
Pasta!

Die verschiedenen Sorten und Formen der wunderbaren Pasta - hier zeigen wir Ihnen, wie Sie aus natürlichen und einfachen Zutaten sehr köstliche frische PASTA zubereiten. Kombiniert mit Gemüse, Fleisch oder verschiedenen Käsesorten ist das ein Genuss!

Giovanna Esposito
dienstags, ab 1. März, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 44,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

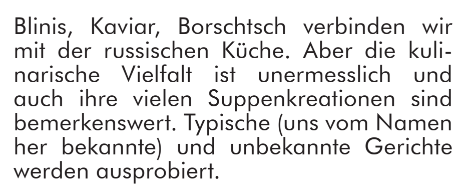


CE4812
Der Geschmack Kampaniens

Die Region Kampanien (Campania) befindet sich an der Westküste Süditaliens. Die Geschichte ihrer Küche ist sehr gegensätzlich: Es gab die Küche der Reichen und die fantasievolle Küche der Armen. Wir schauen, welche traditionellen Rezepte „übrig geblieben" sind und erkunden die Region kulinarisch.

Giovanna Esposito
donnerstags, ab 26. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 55,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den dritten Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE4813
Russische Küche

Blinis, Kaviar, Borschtsch verbinden wir mit der russischen Küche. Aber die kulinarische Vielfalt ist unermesslich und auch ihre vielen Suppenkreationen sind bemerkenswert. Typische (uns vom Namen her bekannte) und unbekannte Gerichte werden ausprobiert.

Eugenia Panteleeva-Stammen
montags, ab 7. März, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Die Geschichte Russlands siehe CE 1109



Mein Eugenia Panteleeva-Stammen



CE4814
Türkische Küche

Man nimmt sich Zeit zum Essen, ein türkischer Koch, eine türkische Köchin hält sich nicht an starre Rezepte, sondern bereitet mit Fantasie zu, was der Markt zur Zeit bietet. So werden wir die türkischen Kochabende gestalten und genießen!

Füsun Meyer, Lehrerin
donnerstags, ab 5. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 50,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den dritten Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE4815
Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack.

Panprapai Vieth
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 60,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für die weiteren Abende werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE4816
Gerichte aus dem Wok

Mit tollen Rezepten, die nicht nur aus Asien stammen, werden Sie die Vielfältigkeit des Woks kennen lernen. Garen, Braten, Kochen ... alles ist möglich!

Kexun Busch
dienstags, ab 15. März, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 60,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich







Programmbereichsleitung:
Markus Fink

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.



EDV-Kursberatung
Am Donnerstag, 27. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

EDV-Kurse

CE5101

Windows 7 und Microsoft Office
Bildungsurlaub

Der Kurs vermittelt die elementaren Grundlagen des Betriebssystem Windows 7. Zusätzlich werden die Grundlagen der Office-Suite dargestellt und anhand von Beispielen das Zusammenspiel verschiedener Office-Pakete mittels kleiner Übungen verständlich gemacht.

Themenschwerpunkte:
- Das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Anwendungen
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 16. Mai

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 6. bis Freitag, 10. Juni, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 120,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5102

PC-Einstieg mit Windows 7
Wochenendkurs

Windows 7 ist ein grafikorientiertes Programm, das dem interessierten PC-Neuling ohne Vorkenntnisse den Einstieg in die Arbeit mit einem PC wesentlich erleichtert. Darüber hinaus integriert es verschiedenste Anwenderprogramme zu einem System, dessen einfache Bedienung und Flexibilität zukunftsweisend ist.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 18. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 19. März, 8.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 20. März, 8.00 - 13.00 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5103

PC-Einstieg mit Windows 7

Kursinhalte s. o.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
dienstags, ab 3. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Tastschreiben
siehe CE5901, Seite

CE5104

PC-Einstieg für Fortgeschrittene
OFFICE-Anwendungen
Wochenendkurs

Themenschwerpunkte:
- Allgemein: Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Die Teilnehmenden können zum ersten Abend einen Fragenkatalog mitbringen, der gemeinsam besprochen wird.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 8. April, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 9. April, 8.00 - 17.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 45,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE5105

OPEN OFFICE
die kostenlose Alternative zu Word, Excel & Co.
Wochenendkurs

Wie mit Microsoft Office können Sie mit Open Office Texte, Präsentationen und Datenbanken erstellen sowie Tabellenkalkulationen ausführen. Aber im Gegensatz zum teuren Microsoft Office ist Open Office kostenlos und voll kompatibel, d.h. Sie können Dateien der MS Office-Programme mit Open Office bearbeiten und für die Weiterverarbeitung unter MS Office abspeichern.

Themenschwerpunkte:
- Anspruchsvolle Texte (Briefe, Bewerbungen etc.) anfertigen
- Persönliche Präsentationen erstellen
- Einfache Tabellenkalkulationen durchführen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 13. Mai, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 14. Mai, 8.00 - 17.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 45,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5106

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010
Bildungsurlaub

Microsoft Excel ist eine mächtige und gut bedienbare Tabellenkalkulation. Im Kurs lernen Sie den gekonnten Umgang mit Excel, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Themenschwerpunkte:
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung „Tabellenkalkulation" für den Europäischen ComputerPasse Xpert abgelegt werden. Details siehe Bereich XPERT ab CE5301.

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte: 15 April

Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fähigkeiten haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 23. bis Freitag, 27. Mai, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 155,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Textverarbeitung WORD 2010 siehe CE5303, Bereich Xpert, Tabellenkalkulation EXCEL 2010 Siehe auch CE5308

CE5107
LINUX zum Kennen lernen
Wochenendkurs

Linux ist eine ausgereifte Alternative zu Windows und für jeden gängigen PC geeignet. Es bringt alles mit, was Anwender heute brauchen - und das ohne Kosten für viele Programme und das Betriebssystem.
Die Installation wird von übersichtlichen Assistenten begleitet. Die grafischen Oberflächen und Programme lassen sich intuitiv bedienen.
Dieser Kurs soll die Möglichkeiten von Linux aufzeigen: von Desktop-Effekten bis zu Programmen, die Sie für Ihre Problemstellungen benötigen.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Freitag, 4. März, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 5. März, 9.00 - 16.00 Uhr (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



CE5108
Linux Workshop
Wochenendkurs

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die schon Erfahrung im Umgang mit LINUX haben und bei denen sich Fragen im alltäglichen Umgang mit dem Betriebssystem stellen.

Angedachte Inhalte des Workshops:
- Updates und Upgrades - Software und System updaten
- Strategien bei der Fehlersuche und Beseitigung.
- Strategien bei der Einbindung ‚seltener' Hardware
- Sicherheitskonzepte anwenden - Firewall, Browser, Email, Verschlüsselung
- Backupkonzepte anwenden
- Datenträger einbinden - Festplatten nachbauen
- Systempflege - worauf man achten sollte

Weitere Inhaltswünsche können vorab anonym unter www.vhs-celle.de/pages/linux-workshop.php eingetragen werden.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Linux.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Samstag, 19. März, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 28,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5109
Troubleshooting - Hilfe zur Selbsthilfe am PC

In diesem Kurs lernen Sie, PC-Fehler einzugrenzen und zu analysieren. Sie erstellen eigene Notfallmedien und lernen Notfallprogramme anzuwenden.

Der erste Abend widmet sich der Theorie. Am zweiten Abend wird das Gelernte praktisch umgesetzt.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit mindestens 1 GB Kapazität

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Linux oder Windows.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
dienstags, ab 1. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

PC-Systembetreuer/-in siehe Bereich EDV-Lehrgänge CE5701

CE5110
MS Publisher 2010
Wochenendkurs

Für einen Zweck, wie die Erstellung einer Zeitung oder Anfertigung von Flyern, Kärtchen, Broschüren und anderer Druckerzeugnisse, ist das Programm Microsoft Publisher weit verbreitet.

Themenschwerpunkte:
- Das Design eines Magazins/Flyers selbst gestalten
- Mehrspaltiger Textsatz
- Formatieren, Einfügen und Skalieren von Fotos
- Gruppieren, ausrichten, verteilen und drehen von Objekten
- Hilfslinien / Basislinien
- Tabellen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows und einer Office-Anwendung.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Freitag, 25. März, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 26. März, 9.00 - 13.15 Uhr (9 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 31,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5111
Die individuelle eigene Homepage
HTML, CSS

Dieser Kurs vermittelt die Fertigkeiten, um eine individuelle eigene Internetseite zu erstellen. Es wird von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet an Hand von praktischen Beispielen durch die Kursteilnehmenden ein beispielhafter Internetauftritt erstellt.

Themenschwerpunkte:
- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Matthias Claußen, Systemanalytiker
donnerstags, ab 3. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 70,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CMS-Online Designer (VHS) siehe auch Bereich EDV-Lehrgänge

CE5112
JOOMLA!

Joomla ist ein so genanntes Content Management System (CMS), ein Baukastensystem, mit dem Sie auf einfache Art und weise die Inhalte einer vorgefertigten Website gestalten können. Joomla ist Open Source und somit kostenfrei. Es eignet sich ausgezeichnet für kleinere und mittlere Projekte, ist sehr einfach zu bedienen und sorgt damit für schnellen Erfolg bei Ihrem Internetauftritt.
Es sind keinerlei Programmierkenntnisse erforderlich.



Um das Design einer Seite individuell zu gestalten, benötigen Sie HTML Kenntnisse, die nicht in diesem Kurs, sondern in CE5111 vermittelt werden.

Vorausgesetzt wird ein sehr sicherer Umgang mit Windows.

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
dienstags, ab 3. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 70,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5113

Social Networks -

Neue Gemeinschaften im Internet
Wie funktionieren StudiVZ, Facebook, Xing, Twitter und Co.

Social Networks sind Treffpunkte im Internet, an denen sich Benutzer/-innen virtuell treffen, vernetzen und austauschen können. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten dieser neuen Art der Kommunikation und Kontaktpflege. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die diese neue Art der Kommunikation nutzen wollen, aber auch Eltern, die wissen wollen, was ihre Kinder eigentlich im Netz tun, sind eingeladen: ein wichtiges Thema wird der Schutz der Privatsphäre in den Sozialen Netzwerken sein.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Peter Fricke, PC-Systembetreuer
Samstag, 2. April, 9.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 16,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5114

Google - viel mehr als eine Suchmaschine

Wochenendkurs

Die Firma Google ist weithin als Suchmaschinenanbieter bekannt. Überdies bietet die Firma auch viele kostenlose Dienstleistungen an, die einige kostenpflichtige Softwareangebote ersetzen können.

Themenschwerpunkte:
- Anlegen eines Google-Accounts (wenn gewünscht)
- Google Kalender
- Office-Programme im Netz (Text und Tabellen)

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows

Peter Fricke, PC-Systembetreuer
Samstag, 2. April, 13.30 - 17.30 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 16,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5115

Einführung in AutoCAD 2011

Konstruktion und Visualisierung
Wochenendkurs (Teil 1)

Dieser Kurs führt von Grund auf in das Arbeiten mit AutoCAD ein, erklärt alle Funktionen anhand von praxisrelevanten Arbeitsbeispielen und macht Sie fit für die professionelle Anwendung. Er erklärt detailliert, wie Sie die neue Menüoberfläche von AutoCAD viel einfacher als bisher bedienen, wie Sie mit AutoCAD zeichnen und Befehle ausführen, so dass Sie von Anfang an die richtigen Tastenfolgen beherrschen.

Themenschwerpunkte:
- Installation und erste Schritte
- Die Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Die Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Samstag, 21. und 28. Mai,
jeweils 9.00 - 16. Uhr, und
Sonntag, 22. und 29. Mai,
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 96,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5116

Praktischer Umgang mit AutoCAD 2011

Konstruktion und Visualisierung
Wochenendkurs (Teil 2)

Die Inhalte von „Einführung in AutoCAD 2011" werden kurz wiederholt.
Die Übungsbeispiele werden um die dritte Dimension erweitert und fotorealistisch präsentiert.
Neben der Präsentation der Pläne wird auch das Exportieren in alle erdenklichen Datei-Formate gezeigt sowie das Drucken der Pläne oder das Erstellen einer PDF-Datei.
Themenschwerpunkte
- Zeichnungen ändern und per Parameter anpassen
- Die 2D-Zusammenstellungszeichnung
- Dreidimensionale Konstruktionen
- Unterschiedliche Dateiformate importieren und exportieren
- Fotorealistische Bilder und Filme erstellen

Die Teilnehmenden sollten den Kurs Einführung in AutoCAD 2010 besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten haben.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Samstag, 18. und 25. Juni,
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, und
Sonntag, 19. und 26. Juni,
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 96,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5117

AutoCAD 2011

Konstruktion und Visualisierung
Bildungsurlaub

Dieser Kurs führt Sie von den ersten Schritten bis hin zur professionellen Anwendung durch AutoCAD. Sie lernen die neue Menüoberfläche kennen und von Anfang an die richtigen Tastenfolgen beherrschen.
Sie lernen aus alten Plänen moderne Konstruktionszeichnungen erstellen sowie 3-dimensional zu konstruieren und in alle erdenklichen Formate zu exportieren. Die meisten Beispiele sind auch für AutoCAD 2010 LT anwendbar.

Themenschwerpunkte:
- Installation und erste Schritte
- Die Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Die Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung
- Zeichnungen ändern und per Parameter anpassen
- Die 2D-Zusammenstellungszeichnung
- Dreidimensionale Konstruktionen
- Unterschiedliche Dateiformate importieren und exportieren
- Fotorealistische Bilder und Filme erstellen.

Anmeldebschluss für BU-Berechtigte: 20. Juni

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.



Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Montag, 27. Juni bis Freitag, 1. Juli, jeweils 8.00 - 16 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 160,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

PC-Systembetreuer siehe Bereich EDV-Lehrgänge CE5701

CMS-Online Design (VHS), siehe auch Bereich EDV-Lehrgänge

CE5118
Text- und Seitengestaltung
mit Adobe INDESIGN CS4



InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm für die Gestaltung von Print-Produkten, wie Flyern und Katalogen.
Im Kurs lernen Sie die kreativen Möglichkeiten und Vorteile von InDesign kennen, um Ihren Druckmedien ein ansprechendes Äußeres zu verleihen.

Themenschwerpunkte:
- Benutzeroberfläche und Werkzeuge
- Im- und Export von Daten
- Umgang mit Tabellen, Bildern, Ebenen
- Bearbeitung von Objekten
- Einsatz von Farben
- Hilfsmittel für die Gestaltung des Layouts

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Torsten Kämpfert, Lehrer für Fachpraxis
dienstags, ab 1. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
Axel-Bruns-Schule, Lönsweg
Gebühr: 64,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bildbearbeitung mit Photoshop und weitere Fotokurse siehe Bereich Foto CE 2301

CE5119
Ipod, Iphone, Ipad
Wochenendkurs



Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Sie erfahren Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden und wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Themenschwerpunkte:
- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand - was kommt noch?

Wenn Sie eines der Geräte besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Peter Fricke, PC-Systembetreuer
Samstag, 12. März, 9.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Xpert Europäischer ComputerPass



Das Lehrgangssystem umfasst folgende acht Bausteine:
Pflichtbaustein:
- Grundlagen der EDV (Xpert Starter)

Wahlbausteine:
- Textverarbeitung Basics
- Grundlagen der EDV (Win@Internet 2)
- Datenbankanwendung
- Tabellenkalkulation
- Textverarbeitung Professional
- Präsentation
- Kommunikation.

Die Bausteine schließen mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Prüfung 48,00 €.
Nach erfolgreichem Abschluss des Pflichtbausteins „Grundlagen der EDV (Xpert Starter)“ und zwei Wahlbausteinen wird der Abschluss zum „European Computer Passport Xpert“ erreicht. Nachdem zwei weitere Bausteine erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.
Die Prüfungen zu den genannten 3 bzw. 5 Bausteinen müssen in 1 ½ bzw. 3 Jahren absolviert sein.
Die Lehrgänge können auch von Teilnehmenden besucht werden, die nicht den Abschluss European Computer Passport anstreben.

EDV-Kursberatung
Am Donnerstag, 27. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

CE5301
Grundlagen der EDV mit Windows 7
Xpert Starter

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:
- Bedienung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet
- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte

Dieser Kurs ist Bestandteil des Lehrgangssystems Xpert Europäischer ComputerPass.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, ab 8. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 6 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 102,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5302
Grundlagen der EDV mit Windows 7
Prüfungsvorbereitung

Der Kurs endet mit der Prüfung „Xpert Europäischer ComputerPass, Grundlagen der EDV mit Windows 7“ am Dienstag, 5. April.
Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Xpert Starter“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV mit Windows 7 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, ab 22. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 76,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bausteine des XPERT Europäischer Computerpass

Grundlagen der EDV, WINDOWS

Grundlagen der EDV mit WINDOWS	Prüfungs-vorbereitung

Textverarbeitung, WORD 2007

Grundlagen: Textverarbeitung (Modul 1)	Aufbau I: Formatierung (Modul 2)	Aufbau II: Dokumentgestaltung (Modul 3)	Aufbau III: Tabellen und Serienbriefe (Modul 4)	Prüfungs-vorbereitung (Modul 5)

Tabellenkalkulation, EXCEL 2007

Grundlagen: Tabellenkalkulation (Modul 1)	Aufbau I: Daten handhaben und drucken (Modul 2)	Aufbau II: Fortgeschrittene Funktionen und Diagramme (Modul 3)	Prüfungs-vorbereitung (Modul 4)

Präsentation, POWERPOINT 2007

Grundlagen Präsentation	Aufbau Präsentation mit Prüfungsmöglichkeit

Textverarbeitung

WORD 2010

Der im Büro anfallende Schriftverkehr besteht überwiegend aus immer wiederkehrenden Textteilen, deren Bearbeitung mit Textverarbeitungssystemen wesentlich vereinfacht werden kann: Einmal geschriebene und gespeicherte Texte können schnell und einfach ohne erneute Erfassung korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden.

Die VHS Celle bietet fünf Module zur Textverarbeitung an:

Modul 1: Grundlagen
Modul 2: Aufbau I: Formatierung
Modul 3: Aufbau II: Dokumentgestaltung
Modul 4: Aufbau III: Tabellen und Serienbriefe
Modul 5: Prüfungsvorbereitung für Teilnehmende, die die Prüfung „Textverarbeitung" des Xpert Europäischen Computerpass ablegen wollen.

Die Lernmittel sind in der Gebühr zu Modul 1 enthalten.

Nach Absolvierung aller Module kann die Prüfung „Textverarbeitung" abgelegt werden. Die Prüfung entspricht einem Baustein des Lehrgangssystems Xpert Europäischer Computerpass.

Modul 1: Grundlagen

Themenschwerpunkte:
- Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen, Korrekturen, Markierung
- Dateiablage
- Seitenansicht, Drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 2: Aufbau I: Formatierung

Themenschwerpunkte:
- Gestaltungsgrundlagen
- Zeichen- und Absatzformate
- Seitenlayout

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 3: Aufbau II: Dokumentgestaltung

Themenschwerpunkte:
- Kopf- und Fußzeile
- Spalten
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- Zeichnungselemente, Grafiken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen und Aufbau I" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 4: Aufbau III: Tabellen und Serienbriefe

Themenschwerpunkte:
- Tabellen
- Serienbriefe/Etiketten

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen, Aufbau I und II" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 5: Prüfungsvorbereitung

Der Kurs endet mit der **Prüfung** „Xpert Europäischer ComputerPass - Textverarbeitung" **am Mittwoch, 1. Juni**. Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Textverarbeitung" ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Textverarbeitung Word 2010, Grundlagen, Aufbau I, II sowie III" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

CE5303

Textverarbeitung

WORD 2010
Modul 1: Grundlagen

Inhalte siehe oben

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 9. Februar, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 57,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5304

Textverarbeitung

WORD 2010
Modul 2: Aufbau I

Inhalte siehe oben

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 2. März, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5305

Textverarbeitung

WORD 2010
Modul 3: Aufbau II

Inhalte siehe oben

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 30. März, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5306

Textverarbeitung

WORD 2010
Modul 4: Aufbau III

Inhalte siehe oben

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 4. Mai, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5307

Textverarbeitung

WORD 2010
Modul 5: Prüfungsvorbereitung

Inhalte siehe oben
Prüfung am 1. Juni

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
Mittwoch, 25. Mai, 18.15 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 76,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument für Planungen und Berechnungen, Entscheidungsfindungen und Präsentationserstellungen. Es können Dokumentationen mit Grafiken und Tabellen ohne große Probleme veranschaulicht und übersichtlich aufbereitet werden. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schneller und genauer erstellen.

Die VHS Celle bietet vier Module zur Tabellenkalkulation an:

Modul 1: Grundlagen
Modul 2: Aufbau I: Daten handhaben und drucken
Modul 3: Aufbau II: fortgeschrittene Funktionen und Diagramme
Modul 4: Prüfungsvorbereitung für Teilnehmende, die die Prüfung „Tabellenkalkulation" des Xpert Europäischen Computerpass abgelegt wollen.

Die Lernmittel sind in der Gebühr zu Modul 1 enthalten.

Nach Absolvierung aller Module kann die Prüfung „Tabellenkalkulation" abgelegt werden. Die Prüfung entspricht einem Baustein des Lehrgangssystems Xpert Europäischer Computerpass.

Modul 1: Grundlagen

Themenschwerpunkte:
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Einfache Formeln anwenden
- Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 2: Aufbau I: Daten handhaben und drucken

Themenschwerpunkte
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Microsoft-Lizenzen für Teilnehmende aus unseren VHS-Kursen

Im Rahmen einer Zusatz-Vereinbarung zum Microsoft SELECT-Vertrag zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es Teilnehmenden an EDV-Kursen der Volkshochschulen möglich, Microsoft-Produkte zu „Select-Preisen" zu erwerben. Auszug aus dem Programm:

MS Windows 7 Professional
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Als Update-Basis muss Windows XP oder Windows Vista vorhanden sein.
89,00 € inkl. MwSt.

Office 2010 Professional Plus
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Professional Plus beinhaltet unter anderem Word 2010, Excel 2007, PowerPoint 2010, Outlook 2010, Publisher 2010 und Access 2010.
95,00 € inkl. MwSt.

Voraussetzungen zum Bezug der Software:

Bezugsberechtigt ist jeder Teilnehmende eines EDV-Kurses an der Volkshochschule Celle. Teilnehmende an anderen VHS-Kursen sind nicht zum Bezug einer Microsoft-Lizenz für Kursteilnehmer berechtigt.

Die Verwendung der Software darf ausschließlich für private Zwecke in Übereinstimmung mit dem Lizenzvertrag erfolgen. Jegliche kommerzielle Verwendung der Software ist untersagt. Es kann nur jeweils eine Version von Office 2010 und Windows Vista erworben werden. Dies gilt unabhängig davon, wie viele EDV-Kurse besucht werden.

Der Bezug einer Microsoft-Lizenz ist wie folgt möglich:

1. Der interessierte VHS-Kurs-Teilnehmende erhält von dem Dozenten, der Dozentin das Bestellformular, den Microsoft-Studenten-Lizenzvertrag und die aktuelle Teilnahmebescheinigung.
2. Der Teilnehmende richtet seine Bestellung unter Anlage des ausgefüllten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages (2-fach) sowie der Teilnahmebescheinigung der VHS per Briefpost direkt an die Firma cobra.
3. Die Auslieferung der Software sowie die Rücksendung eines Exemplares des akzeptierten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages und die Rechnungsstellung erfolgt direkt an den Kurs-Teilnehmer. Die Lieferzeit beträgt in der Regel 5 - 6 Werktage. Aufgrund der Zahlungsbedingungen der Firma cobra können Auslieferungen an Privatkunden nur per Nachnahme oder per Lastschrift erfolgen.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Modul 3: Aufbau II: fortgeschrittene Funktionen und Diagramme

Themenschwerpunkte
- Wenn- und Verweis-Funktion
- Verschachtelte Funktionen
- Logische Funktionen (UND, ODER)
- Datums-Funktionen
- Präsentationsgrafiken erstellen, bearbeiten und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen und Aufbau I" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.
Modul 4: Prüfungsvorbereitung
Dieses Modul endet mit der Prüfung „Xpert Europäischer ComputerPass - Tabellenkalkulation" am Montag, 27 Juni.
Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Tabellenkalkulation" ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.
Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV" und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen, Aufbau I sowie Aufbau II" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

CE5308
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 1: Grundlagen

Inhalte siehe oben

Michael Heuer
montags, ab 7. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 57,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EXCEL Bildungsurlaub siehe CE5106, Seite

CE5309
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 2: Aufbau I

Inhalte siehe oben

Michael Heuer
montags, ab 7. März, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 28,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5310
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 1: Grundlagen und
Modul 2: Aufbau I
Wochenendkurs

Inhalte siehe oben

Michael Heuer
Freitag, 25. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 26. März, 8.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 27. März, 8.00 - 13.00 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 85,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5311
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 3: Aufbau II

Inhalte siehe oben

Michael Heuer
montags, ab 2. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 56,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5312
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 3: Aufbau II
Wochenendkurs

Inhalte siehe oben

Michael Heuer
Freitag, 20. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 21. Mai, 9.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 22. Mai, 9.00 - 12.15 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 56,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5313
Tabellenkalkulation
EXCEL 2010
Modul 4: Prüfungsvorbereitung

Inhalte siehe oben
Prüfung am 27. Juni

Michael Heuer
montags, ab 6. Juni, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 76,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5314
Präsentation
Grundlagen POWERPOINT 2010
Wochenendkurs

PowerPoint ist ein umfassendes Präsentationsgrafikprogramm. Es bietet Ihnen alle Merkmale, die Sie für ansprechende Präsentationen benötigen: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme, ClipArt.

Themenschwerpunkte:
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen
- Objekte

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse im Umgang mit einem Anwendungsprogramm, z.B. Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation, sind erforderlich.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Freitag, 4. März, 17.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 5. März, 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 6. März, 9.00 - 12.30 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 74,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5315

Präsentation

Aufbau POWERPOINT 2010
Wochenendkurs

Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, die bereits über ausreichende Grundkenntnisse verfügen, können sich direkt für den Aufbaukurs anmelden.

Themenschwerpunkte:

- Folien, Notizen und Handzettel drucken
- Gliederungen
- Grafische Elemente anordnen, ausrichten, gruppieren
- Diagramme
- Objekte aus anderen Anwendungen, Multimedia-Effekte, Organigramme
- Vorlagen

Nach Absolvierung beider Kurse (Präsentation: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Präsentation für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass – Präsentation (PowerPoint 2010)" ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen (Buch nicht in der Kursgebühr enthalten).

Vorgesehener Prüfungstermin für die optionale Prüfung: Sonntag, 3. April, 14.00 Uhr.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Freitag, 1. April, 17.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 2. April, 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 3. April, 9.00 - 12.30 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 56,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV-Kurse für Frauen

EDV-Kursberatung

Am Donnerstag, 27. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

CE5401

Grundlagen der EDV mit Windows 7

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Die EDV hat für das Berufsleben zunehmend an Bedeutung gewonnen. Ein besonderes Interesse an den neuen Technologien haben gerade Frauen, da Computer verstärkt an frauenspezifischen Arbeitsplätzen eingesetzt werden. Für die berufliche Orientierung und Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sind daher heute EDV-Kenntnisse unabdingbar.
Der Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal-Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:

- Benutzeroberfläche von Windows
- Dateien und Dateiverwaltung
- Nutzung des Windows Explorers
- Programme und Programmnutzung
- Arbeiten im Internet
- Nutzung des Internet Explorers
- Umgang mit Dateien, Bildern und Texten
- E-Mail schreiben, senden und empfangen

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Montag, 7. bis Freitag 11. Februar, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 78,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5402

Grundlagen der EDV mit Windows 7

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets werden praktisch vermittelt. Intensive Übungen vertiefen die Kenntnisse und ermöglichen einen sicheren Umgang mit der Materie.

Themenschwerpunkte:

- Dateien, Dateiverwaltung und Datenträger
- Systemsteuerung
- Arbeiten im WWW
- Bearbeiten von Dateien, Bildern und Texten aus dem Internet
- E-Mails mit Anlagen versenden
- Sicherheitsaspekte

Nach Absolvierung beider Kurse Grundlagen der EDV (Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Xpert Starter für den Europäischen ComputerPass Xpert



abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin für die optionale Prüfung: Montag, 27. Juni, 9.00 Uhr

Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Xpert Starter" ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen (Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Montag, 7. bis Freitag 11. März, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 63,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5403

Textverarbeitung mit WORD 2010

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs und der folgende Aufbaukurs wenden sich an Teilnehmerinnen, die ihre in den Kursen Grundlagen der EDV erworbenen Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.

Themenschwerpunkte:

- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)

- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Dienstag, 15. und 22. Februar sowie 1. März
Donnerstag, 17. und 24. Februar,
jeweils 14.30 - 17.40 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 88,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5404

Textverarbeitung mit WORD 2010

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Intensive Wiederholung und zahlreiche Übungen vertiefen die Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Themenschwerpunkte:
- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Nach Absolvierung beider Kurse (Textverarbeitung: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Textverarbeitung Basics für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin für die optionale Prüfung: Dienstag, 28. Juni, 14.30 Uhr

Das Lehrbuch „Xpert Euroäischer ComputerPass - Textverarbeitung Basics“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen (Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten). Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Dienstag, 29. März, 5. und 12. April,
Donnerstag, 31. März und 7. April,
jeweils 14.30 - 17.40 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 73,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5405

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Der Kurs wendet sich an Frauen, die bereits Kenntnisse in den EDV-Grundkursen erworben haben und diese in einer Office-Anwendung vertiefen möchten. Mit dem Programm Microsoft Excel 2010 lassen sich Daten übersichtlich verwalten und aufbereiten sowie Berechnungen ausführen. Es eignet sich z.B. für das Erstellen einer Adressdatei, eines Haushaltsbuches oder einer persönlichen Finanzverwaltung. Mit Hilfe von Filtern und Funktionen können Daten sortiert, ausgewählt oder verändert werden. Diagramme erlauben eine grafisch übersichtliche Darstellung dieser Daten.

Themenschwerpunkte:
- Grundfunktionen und Einsatzmöglichkeiten von Excel
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Daten auswählen und sortieren
- Einfache Formeln und Funktionen
- Diagramme erstellen und drucken

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 21. bis Freitag, 25. März,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 88,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5406

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Absolute und relative Bezüge
- Einfach und verschachtelte Verknüpfungen
- Wenn-Dann-Funktionen
- S-Verweise
- Datumsfunktionen
- Mathematische, statistische und logische Funktionen
- Preisvergleichsrechnungen
- Stundenberechnungen
- Zeitvergleichsrechnungen
- Daten in Diagrammen darstellen

Nach Absolvierung beider Kurse (Tabellenkalkulation: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Tabellenkalkulation für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Vorgesehener Prüfungstermin für die optionale Prüfung: Donnerstag, 30. Juni, 9.00 Uhr

Das Lehrbuch Tabellenkalkulation ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen. Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag und Dienstag, 2., 3., 9. und 10. Mai
Donnerstag und Freitag, 5., 6., 12. und 13. Mai,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
8 Vormittage (32 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 115,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5407

E-Mail spezial

für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:
- E-Mails versenden, empfangen, beantworten und weiterleiten
- E-Mails mit Anhang versenden
- E-Mails mit Lesebestätigung versenden
- Signaturen erstellen
- Junk-Mail definieren
- E-Mail-Adressen einrichten

*Adressbuch, Verteiler und Ordner anlegen
- Visitenkarten versenden
- Nachrichtenregel erstellen

Gearbeitet wird mit dem Programm Outlook 2007/2010 (auf andere Clients wird kurz eingegangen). Zudem wird gezeigt, wie Sie Ihre E-Mails auch von unterwegs nutzen können.
Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Dienstag, 15. und Donnerstag, 17. März,
jeweils 14.30 - 17.40 Uhr,
2 Nachmittage (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 24,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5408

Digitale Bildbearbeitung und Organisation

für Frauen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die digital fotografieren und die Bilder für den Druck fertig stellen möchten. Zudem lernen Sie, Ihre Bilder übersichtlich zu ordnen und zu verwalten.

Themenschwerpunkte:
- Überspielen der Bilder auf den Computer
- Organisieren der Bilder auf dem Rechner
- Helligkeit, Kontrast und Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Kleine Korrekturen erstellen
- Ausschnitte erstellen
- Einfügen von Text

Gearbeitet wird überwiegend mit dem kostenlosen Programm XN View. Gerne können Sie auch Ihre eigene Kamera mitbringen und eigene Bilder bearbeiten.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 11. bis Mittwoch, 13. April,

jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
3 Vormittage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 42,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5409

Layout in WORD 2010

für Frauen
Wochenendkurs

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sie wollen optisch ansprechende Druckmedien gestalten? Beispielsweise für Vereinsaktivitäten oder einfach für private Zwecke, wie z.B. Briefbögen, Visiten-, Weihnachtskarten, Einladungen u.a.
Dafür bietet die Textverarbeitung Word hilfreiche und umfangreiche Werkzeuge und Möglichkeiten.
Im Kurs lernen Sie diese anhand praktischer Beispiele kennen und nutzen.

Kursinhalte:
- Grafiken einbinden und positionieren
- Autoformen, ClipArts
- Rahmen und Linien, Schmuckschriftarten
- WordArt, Textfelder
- Seiteneinteilung, Druckeinstellungen

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die Grundkenntnisse in WORD haben.

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Samstag, 28. Mai, 9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 24,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5410

Terminplanung mit Outlook 2010

Outlook ist nicht nur E-Mailen
für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Kurs werden die oft ungenutzten Funktionen zur Terminplanung, zu Besprechungsanfragen und zur Aufgabenverteilung erläutert.

Themenschwerpunkte:
- Kalenderdarstellungen
- Termine planen
- Besprechungen organisieren
- Ereignisse eintragen
- Aufgaben verwalten

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen verfügen über Kenntnisse und Fertigkeiten im Empfangen und Senden von Nachrichten mit Outlook oder ähnlichen E-Mail Programmen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Montag, 20. und Dienstag, 21. Juni,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
2 Vormittage (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 24,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5411

Frauen-Computerclub

Praktische Fragen am PC lösen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Beim alltäglichen Umgang mit dem Computer kommen Sie manchmal nicht weiter?
Die Programme machen hin und wieder einfach nicht das, was Sie wollen?
Wenn Sie diese Situation kennen, sind Sie genau richtig im Computerclub!
Hier haben Sie die Möglichkeit, am Computer zu üben und sich mit anderen über die auftretenden EDV-Probleme auszutauschen. Zusätzlich ist eine erfahrene EDV-Dozentin anwesend, die Sie auf Ihre speziellen Probleme ansprechen können. Auf Unterschiede der verschiedenen Windows-Versionen wird eingegangen.
Am ersten Kurstag werden Themen zur Auswahl vorgeschlagen, mit denen Sie sich dann beschäftigen. Für die folgenden Termine können Sie selbst Inhalte vorschlagen.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs „Grundlagen der EDV" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
dienstags, 3., 17. und 31. Mai
sowie 7. Juni,
jeweils 15.00 - 17.15 Uhr,
4 Nachmittage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV für Senioren/-innen

EDV-Kursberatung

Am Donnerstag, 27. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

CE5501

PC-Einstieg mit Windows -Grundkurs

für Senioren/innen am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 14. bis Freitag, 18. Februar, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5502

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs

für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalte s. o.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 7. bis Freitag, 11. März, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5503

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs

für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalte s. o.

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Montag, 4. bis Freitag, 8. April, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5504

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I

für Senioren/innen am Nachmittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.
Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Themenschwerpunkte:
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden benötigen einen USB-Stick, der auch im Kurs erworben werden kann.

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Montag, 11. bis Freitag, 15. April,
jeweils 13.00 - 16.15 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5505
PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I
für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalte s. o.

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Montag, 2. bis Freitag, 6. Mai,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Das Handy klingelt CE 1408

CE5506
PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II
für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus dem Aufbaukurs I. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit dem PC durch möglichst viele Übungen und durch die Behandlung von Fragen aus dem Kreis der Teilnehmenden weiter zu verbessern.

Themenschwerpunkte:
- Windows einstellen und nutzen
- Datensicherung
- Virenschutz und andere Sicherheitsfragen
- Weitere Elemente der Systemsteuerung

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 20. bis Freitag, 24. Juni,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5507
Einführung in das Internet
Vormittagskurs für Senioren/innen

Das Internet ist in aller Munde und gewinnt auch im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Betrieb des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen.
Selbstverständlich werden auch andere Dienste des Internets, wie z.B. die elektronische Post (E-Mail), Suchmaschinen und Datenbeschaffung mit FTP behandelt.
Der Kurs ist für Senioren/innen konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 11. bis Freitag, 15. April,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 63,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5508
Internet Aufbaukurs
Vormittagskurs für Senioren/-innen

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus dem Einführungskurs Internet. Ziel dieses Kurses ist es, die Sicherheit im Umgang mit dem Internet zu verbessern. Es werden weitergehende Browsereinstellungen erklärt, insbesondere die individuelle Einstellung der Sicherheitsstufen und der Symbolleiste. Kleine Tricks beim Sammeln von Informationen und die Erstellung von druckfähigen Rechercheergebnissen machen die Nutzung des Internets effektiver. Die Teilnehmer lernen optimale Einstellungen für E-Mails kennen.
Zusätzlich wird auf aktuelle Sicherheitsfragen bei der Internetnutzung intensiv eingegangen.

Die Teilnehmenden sollten entweder den Einführungskurs zum Internet besucht haben oder bereits vergleichbare Kenntnisse durch praktische Erfahrungen mit dem Internet haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 16. bis Freitag, 20. Mai,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 63,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Mobil sein und auch bleiben
CE 1407

CE5509
Textverarbeitung mit WORD
Nachmittagskurs für Senioren/innen

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit, nicht mehr mit der Schreibmaschine, sondern mit einem Textverarbeitungsprogramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.ä. selber gestalten? Sie erlernen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Texterfassung bis zur Textgestaltung.

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 20. bis Freitag, 24. Juni,
jeweils 13.00 - 16.15 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 60,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

CE5510
Fotoalben mit PowerPoint
Nachmittagskurs für Senioren/innen

Mit PowerPoint kann man Präsentationen gestalten. In diesem Kurs widmen Sie sich einer von vielen Möglichkeiten mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint: dem Erstellen und Vorführen eines Fotoalbums. Beeindrucken Sie Freunde und Bekannte doch beim nächsten Treffen mit einer professionellen Fotoshow!
Grundsätzlich können Sie das Gelernte selbstverständlich auch für die Präsentation von Grafiken, Diagrammen, Texten und Filmen verwenden.

Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Johannes W. van IJzendoorn
Montag, 7., Donnerstag, 10.
und Freitag, 11. März,
jeweils 13.00 - 16.15 Uhr,
3 Nachmittage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5511
Den PC praktisch nutzen
Betriebssystem und Anwendungen kennen und einsetzen
Vormittagskurs für Senioren/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Möglichkeiten eines modernen PCs noch weiter ausreizen wollen.
Welche Anwendungen benötigen Sie zum gekonnten Schreiben, Etiketten drucken, Grußkarten erstellen, Tabellen berechnen, Daten verwalten und zu vielem mehr? Die notwendigen Programme sind häufig auf Ihren Rechnern vorhanden oder sind über das Internet kostenlos erhältlich.
Im Kurs lernen Sie diese Anwendungen und die zum Gebrauch notwendigen PC-Einstellungen kennen.
Darüber hinaus erfahren Sie, wie Computer und Peripherie (Drucker, Scanner, Foto ...) zusammenarbeiten und welche Technik Sie für Ihr Vorhaben benötigen. Damit erhalten Sie gleichzeitig auch das nötige Wissen für Ihren nächsten Computerkauf.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 7. und Dienstag, 8. Februar,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr,
2 Vormittage (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 24,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5512
Senioren-Computerclub
Praktische Fragen am PC lösen

Beim alltäglichen Umgang mit dem Computer kommen Sie manchmal nicht weiter? Die Programme machen hin und wieder einfach nicht das, was Sie wollen? Wenn Sie diese Situationen kennen, sind Sie genau richtig im Computerclub!
Hier haben Sie die Möglichkeit, am Computer zu üben und sich mit anderen über die auftretenden EDV-Probleme auszutauschen. Zusätzlich ist ein erfahrener EDV-Dozent anwesend, den Sie auf Ihre speziellen Probleme ansprechen können. Auf Unterschiede der verschiedenen Windowsversionen wird eingegangen.
Am ersten Kurstag werden Themen zur Auswahl vorgeschlagen, mit denen Sie sich dann beschäftigen. Für die folgenden Termine können Sie selbst Inhalte vorschlagen.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs „PC-Einstieg mit Windows" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Mittwoch, 16. Februar, 2. und 16. März,
13. April, 4. und 18. Mai und
1. und 15. Juni,
jeweils 13.30 - 16.00 Uhr,
8 Nachmittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 72,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV-Lehrgänge

PC-Systembetreuer/in (VHS)
PC-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Systembetreuer/innen sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen.

PC-Systembetreuer/innen
- installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
- analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „PC-Systembetreuer/in" vergeben.

CE5701
PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Einsteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken / Ressourcen (I/O Ports, DMA, Interrupts)
- Festplatten, CD- und DVD-Laufwerke
- BIOS / Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in".
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5703
PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:
- Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystemen und Anwendungen
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in".
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5705
Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren.
Es werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen eingeführt.

Themenschwerpunkte:
- Netzwerke einrichten und konfigurieren
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Netzwerke verbinden (Hub, Switch, Router, Gateway)
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Service)
- Sicherheit in Netzwerken
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in".
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5707
LINUX

Sie lernen die effektive Einrichtung und Benutzung auch auf der Kommandozeile und erhalten einen Einblick in das Konzept und die wichtigsten Befehle eines Linux-Systems. Darüber hinaus erhalten Sie weitergehende Kenntnisse über die Verwaltung, Betreuung und Installation kleinerer und mittlerer Systeme.

Themenschwerpunkte:
- Einführung in die Systemverwaltung unter Linux
- Datei- und Geräteverwaltung
- Setup-Werkzeuge
- Benutzer und Benutzergruppen
- Bootvorgang
- Prozessverwaltung
- Editoren
- Shell-Skripting
- Datensicherung unter Linux

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in".
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (52 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 246,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5709
Windows Server

Windows Server bilden den Kern von fast jedem kleinen oder mittleren Netzwerk. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen, einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eine kleinen Netzwerkes.

Themenschwerpunkte:
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Terminaldienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Freitag, 31. Dezember, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CMS Online Designer (VHS)
Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer“ vergeben.

CMS Online Designer

Am Dienstag, 7. Juni, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten am Lehrgang CMS Online Designer statt. Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

CE5711
(X)HTML & CSS
Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:
- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5713
PHP & MySQL
Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:
- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwciklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5715
Joomla!
Open Sorce Content Management System

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Themenschwerpunkte:
- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (MooTools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

Tastschreiben am PC

CE5901
Tastschreiben am PC - intensiv

Die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten wird heute mit Personalcomputern durchgeführt. Viele Vorteile, wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene Schriftarten, die Speichermöglichkeit der geschriebenen Texte und die Vielfalt der Ausdruckmöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Schreibmaschine von der EDV-gestützten Texterstellung abgelöst wurde.

Themenschwerpunkte:
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.
Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
montags und mittwochs, 21. Februar - 21. März, 18.00 - 20.15 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 81,00 €

Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg

Versäumte Schulabschlüsse nachholen!?

Wir beraten Sie gern!

Die VHS Celle bietet Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses, des Sekundarabschlusses I (Hauptschule), des Sekundarabschlusses I (Realschule) bzw. des Erweiterten Sekundarabschlusses I an.

Die Lehrgänge können in Tages- und Abendform durchgeführt werden. Ein Beginn ist abhängig von einer genügend großen Nachfrage.

Interessenten/Innen für die o.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, Telefon 05141 – 92 98 0, gern in eine Interessentenliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Für Beratungen in den ersten Wochen nach Veröffentlichung dieses Programms – im Januar – empfehlen wir, Beratungstermine telefonisch ab zu sprechen.

CE6520

Tageslehrgang Hauptschulabschluss

in Verbindung mit dem Basiszertifikat Xpert Europäischer ComputerPass

Beginn	22. November 2010
Zeiten	montags bis freitags von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in NDS.)
Fächer	Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch.
Abschluss	im Juni 2011
Gebühr	65,00€ mtl.

Ein nachträglicher Einstieg in den Tageslehrgang Hauptschulabschluss ist nach Beratung noch möglich.

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Die Zusammenarbeit mit der JVA Celle begann bereits im Herbst 1970; in der JVA Salinenmoor fanden die ersten Lehrgänge 1983 statt. Zusätzlich zu diesen Lehrgängen werden einzelne Kurse je nach Bedarf angeboten.

- Deutsch als Zweitsprache
- Lehrgang Realschulabschluss
- Förderkurs
- Lehrgang Hauptschulabschluss

Tageslehrgänge Realschulabschluss laufende Lehrgänge:

CE6621

Tageslehrgang Realschulabschluss 1

Beginn: 16. April 2010

CE6622

Tageslehrgang Realschulabschluss 2

Beginn: 16. April 2010

CE6623

Tageslehrgang Realschulabschluss 3

Beginn: 30. August 2010

Zeiten	montags bis freitags von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in NDS.)
Fächer	Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.
Abschluss	im Juni 2011 (für zwei 2-Jahreslehrgänge) im Februar 2012 (für einen 1,5-jährigen Lehrgang)
Gebühr	65,00€ mtl.

Ein nachträglicher Einstieg in den 1,5-jährigen Tageslehrgang Realschulabschluss ist nach Beratung noch möglich.

Tageslehrgänge Realschulabschluss neu beginnende Lehrgänge:

CE6620

Die VHS Celle beginnt am 29. August 2011 mit neuen Vorbereitungslehrgängen auf die staatliche Prüfung zum Erwerb des Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss) bzw. des Erweiterten Sekundarabschlusses I.
Interessenten/Innen für diese Lehrgänge können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen! Sie erhalten rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn eine Einladung zu einer Informationsveranstaltung.

CE6720

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen im Januar/Februar 2012

Die Volkshochschule bereitet auf die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung nach beruflicher Vorbildung vor.

Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.
Bewerber müssen bei der Meldung zur Prüfung

1. ihren ständigen oder gewöhnlichen Aufenthalt seit mindestens einem Jahr in Niedersachsen haben,
2. eine mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder eine mindestens zweijährige als anerkannt geltende berufliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und danach eine hauptberufliche Tätigkeit mindestens zwei Jahre lang im entsprechenden Berufsbereich oder drei Jahre lang in verschiedenen Berufsbereichen ausgeübt haben.
   Die für eine Ausbildung erforderlichen Praktika gelten nicht als Berufstätigkeit. Weitere erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildungen können auf die hauptberufliche Tätigkeit angerechnet werden.
   An die Stelle dieser Voraussetzungen kann auch eine mindestens fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit in einem Berufsbereich treten, deren Anforderungen denen eines Ausbildungsberufes vergleichbar sind. Die selbstständige Führung eines Haushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person gilt als hauptberufliche Tätigkeit.
3. durch ein Gutachten einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nachweisen, dass sie sich intensiv auf die Prüfung vorbereitet haben.

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor. Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich – montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt. Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Beginn	im März 2011
Gebühr	65,00 € mtl.

Kommunikation / Rhetorik / Führungskompetenz

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

CE1901

Gutes Benehmen in Alltag und Beruf

Wochenendseminar

„Gute Manieren haben noch niemandem geschadet."
In der Breite der Gesellschaft ist gutes Benehmen heute mehr gefragt als früher.

Die Themen werden sein:
- Aufmerksamkeit zeigen
- Begrüßungsrituale
- Umgang mit Titeln
- Verhalten bei Einladungen, bei Tisch (z.B. Geschäftsessen)

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Eckart Hochhuth
Samstag, 26. März,
15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1902

Eindrucksvolle Präsentation

Wie Sie Ihren Auftritt zu einem Erlebnis machen
Wochenendseminar

Wir kommunizieren ständig – ob verbal oder nonverbal, aber leider vermitteln wir unsere Inhalte nicht immer wirkungsvoll. Nicht jedem sind sicheres Auftreten, Souveränität und Kreativität in die Wiege gelegt worden. Jedoch gibt es viele erlernbare Techniken und einfache Hilfsmittel, mit denen man genau dies erreicht.
Die Seminarinhalte werden in zahlreichen praktischen Übungen direkt in die Praxis umgesetzt und so gefestigt und vertieft. Detailliertes Feedback der Trainerin, auf Wunsch auch mit Hilfe einer Videoanalyse, unterstützen den Lernerfolg.

Jasmin Kunz, Kommunikationstrainerin
Samstag, 7. Mai, 9.00 - 18.00 Uhr,
Sonntag, 8. Mai, 9.00 - 14.00 Uhr, (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 45,00 € (inklusive Materialkosten)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1903

Wie funktioniert eigentlich Small Talk?

Wochenendseminar

Befinden Sie sich oft in beruflichen Situationen, in denen Sie sich mit Kollegen/-innen spontan unterhalten müssen? Oder sind Sie auf einer Party und würden gerne jemanden ansprechen, wissen aber nicht wie - und möchten den bestmöglichen Eindruck machen?
In diesem Seminar lernen Sie, wie Small Talk funktioniert, d.h. Gesprächstechniken, wie man sprachliche und körpersprachliche Signale sendet und was man lieber im Small Talk sein lässt.
Die Dozentin ist freie Trainerin im Bereich Kommunikation und Rhetorik.

Dorothee Bartsch
Samstag, 19. Februar, 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 20. Februar, 9.00 - 13.00 Uhr (13,7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 34,20 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1904

Meine Stärken - meine Schwächen -

wie mache ich das Beste daraus?
Wochenendseminar

Wie kommt es nur, dass bestimmte Menschen (fast) immer als stark oder gewinnend rüberkommen? Warum werden die einen (fast) immer von den anderen geschätzt und die anderen (fast) immer übersehen?
Die Antworten liegen in den Persönlichkeiten und darin, wie sie sich verhalten. In diesem Seminar gewinnen Sie neue Freude an der effektiven Kommunikation mit Menschen.
- Sie entdecken, wie Sie mit Selbstvertrauen in die eigenen Stärken eine neue Lebensqualität gewinnen können.
- Sie erkennen die Mischung von Stärken und Schwächen, die Ihr Verhalten kennzeichnen.
- Sie verstehen, wie andere „ticken" und wie Sie Brücken des gegenseitigen Verstehens zu anderen aufbauen können.
- Sie üben mit den anderen TeilnehmerInnen spielerisch das Verhalten ein, das bei dem anderen „ankommt".

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Samstag, 19. Februar,
9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1905

Führungskompetenz

Führen unter Ausnahmebedingungen: Sichere Strategien für unsichere Zeiten

In den Krisen der letzten Jahre und Monate mussten viele Führungskräfte feststellen, dass sie nur „Schönwetterkapitäne" waren. Wenn die Stürme von Finanz- und Wirtschaftskrisen an den Grundfesten der eigenen Führungskompetenz rütteln, sind neue Qualitäten gefragt. Wenn es hart auf hart kommt, funktionieren nur Konzepte, die sich leicht kontrollieren und managen lassen.

Themen:
- Risikofaktoren in schwierigen Zeiten
- Strategien, die Sie ans Ziel bringen
- Schneller werden durch vertrauensvolle Beziehungen
- Bessere Ergebnisse bei weniger Einsatz
- Angst überwinden - bei sich selbst und bei den Mitarbeitern

Als Begleitbuch zu diesem Kurs empfehlen wir die Anschaffung des Titels: Stephen R. Covey, Bob Whitman; Führen unter neuen Bedingungen, Sichere Strategien für unsichere Zeiten; GABAL-Verlag, ISBN 978-3-86936-050-8



Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Samstag, 5. März,
9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 € (inklusive Material)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE1906

Entscheidungskompetenz:

Orientierung in einer Zeit der Informationsflut und vieler Optionen
Wochenendseminar

Alle Angebote liegen auf dem Tisch. Alle Optionen wurden recherchiert , z.B. beim Wechsel des Stromanbieters oder beim Kauf eines Autos oder PCs. Jetzt habe ich die Qual der Wahl: „Wofür entscheide ich mich?“
Manchmal macht es krank, wenn man sich nie entscheiden kann.

Themen:
- Die 10 größten Fehler bei der Entscheidungsfindung
- Wissen, wie wir entscheiden: Denken und Fühlen (Intuition) sind ein unschlagbares Team
- Entscheidungen vorbereiten: In fünf Schritten zur richtigen Entscheidung
- Nicht leicht, aber möglich: NEIN sagen im richtigen Augenblick
- Die 10 besten Methoden zur Entscheidungsfindung

Die Teilnehmenden im Seminar werden im Konsens entscheiden, welche Schwerpunkte vorrangig behandelt werden sollen.
Bitte unbedingt mitbringen: Eine Liste von drei bis fünf Entscheidungen, die bei Ihnen (beruflich, privat oder ehrenamtlich) anstehen. Sie sind die Grundlage für die Übungen, die Sie im Seminar machen werden.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Margret Adler, freie Lektorin
Samstag, 19. März,
9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 28,90 € (inklusive Material)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Personal- und Organisationsentwicklung

CE7122

Ausbildung der Ausbilder

Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.
Der Lehrgang ermöglicht eine qualifizierte Fortbildung und bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.
Der Lehrgang umfasst 104 Unterrichtsstunden und besteht aus sieben Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:
1. Allgemeine Grundlagen legen
2. Ausbildung planen
3. Auszubildende einstellen
4. Am Arbeitsplatz ausbilden
5. Lernen fördern
6. Gruppen anleiten
7. Ausbildung beenden.

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.
Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbilder-Eignungsprüfung ist die fachliche Eignung gemäß § 76 Berufsbildungsgesetz. Die für die fachliche Eignung erforderlichen beruflichen Fertigkeiten und Kenntnisse besitzt, wer die Abschlussprüfung in einer dem Ausbildungsberuf entsprechenden Fachrichtung bestanden hat.
Zuzulassen ist auch, wer die übrigen Zulassungsvoraussetzungen zu einer anerkannten Fortbildungsprüfung nach § 46 BBiG erfüllt, für die die Zulassung das Bestehen der AEVO-Prüfung voraussetzt.
Ein neuer Lehrgang beginnt im November 2011. Interessenten bitten wir, um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.
Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 €. Prüfungsgebühren der IHK 150,00 €.

Michaela Block,
Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin
Reinhard Mau, Dipl. Ingenieur
Albert von der Kammer, Betriebswirt, Techniker
Beginn auf Anfrage,
18.30 - 21.40 Uhr (104 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 390,00 €

CE5813

Pressearbeit für Vereine und kleine Unternehmen

Wochenendseminar

Warum erscheint meine Pressemitteilung nicht in der Zeitung? Warum werden meine Texte so verändert? Der Umgang mit der Presse ist nicht immer einfach - aber erlernbar.
Der Dozent ist seit seiner Schulzeit Journalist und weiß, wie es in Redaktionen zugeht.

Themenschwerpunkte:
- Die Mentalität des Journalisten
- Grundlagen Presserecht
- Welche Infos brauchen Journalisten
- Die Pressemitteilung
- Der Artikel
- Das Foto
- Die Pressekonferenz

Albert Rohloff, Freier Journalist
Samstag, 9. April,
8.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 20,00 €

Kaufmännische Bildung

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

Eine schriftliche Anmeldung ist für die Kurse in diesem Bereich erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

CE5801

Buchführung für Anfänger/-innen

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung – Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
mittwochs, ab 23. Februar,
18.30 - 21.40 Uhr, 11 Abende (44 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 131,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5802

Buchführung für Fortgeschrittene

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Montag, 23. Mai

Das Lehrbuch, Lemke, Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel“, ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen (das Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

Dozententeam
montags, ab 7. Februar,
18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 117,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5803

Recht und Finanzen

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Rechtliche Grundlagen (Grundlagen und Aufbau der Rechtsordnung, Rechtsfähigkeit, Kaufmannseigenschaft, Handelsregister, Vollmachten), Unternehmensformen, Besitz und Eigentum, Rechtsgeschäfte (grundsätzliche Regelungen zu Rechtsgeschäften, Kaufvertrag), Einzug von Forderungen (Mahnverfahren, Verjährung), Zahlungsverkehr, Finanzierung, Kreditsicherung; Wiederholung/Test.
Buchempfehlungen:
- BGB, Deutscher Taschenbuchverlag, ISBN 3-423-05001-2
- Wichtige Wirtschaftsgesetze, NWB-Verlag, ISBN 3-482-47105-3

Die Gesetzestexte sind als Hilfsmittel während der Prüfung zugelassen.

Der Kurs wendet sich auch an Teilnehmende, die sich auf die Kaufmannsgehilfenprüfungen vorbereiten wollen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Montag, 30. Mai

Ralf Überheim, Dipl.-Kaufmann (FH)
montags, ab 14. Februar,
18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 151,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5804

Kosten- und Leistungsrechnung

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Kursinhalte:
- Begriffliche Klarstellungen
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellenrechnung
- Kostenträgerrechnung
- Kosten und Beschäftigung
- Deckungsbeitragsrechnung
- Die Kosten- und Erfolgsrechnung als Grundlage der Entscheidungsvorbereitung
- Grundzüge der Plankostenrechnung
- Kostenrechnungssysteme

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in(VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Montag, 30. Juni

Dozententeam
donnerstags, ab 10. Februar,
18.30 - 21.40 Uhr, 17 Abende (68 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 188,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5805

EDV-Finanzbuchhaltung

mit Lexware
Bildungsurlaub
Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

In immer mehr Betrieben werden EDV-Finanzbuchhaltungsprogramme eingesetzt, da sie schnelle und exakte Informationen für betriebswirtschaftliche Entscheidungen liefern.
Der Arbeitsplatz des Finanzbuchhalters ist davon unmittelbar betroffen.

Der Kurs vermittelt am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms folgende Inhalte:
- Einführung: Programmstart, Datensicherung, Grundeinstellungen
- Stammdaten anlegen und ändern
- Bewegungsdaten: Eröffnungsbestände, Aufbereitung von Buchungsmaterial aller relevanten Geschäftsfälle und Abschlussarbeiten
- Bildschirmauskunft, verschiedene Ausdrucke
- Auswertungen, Abschlüsse

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Samstag, 21. Mai

Anmeldeschluss für BU-Berechtigte:
2. Mai

Windows-Grundkenntnisse sind von Vorteil, fundierte Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt.

Reinhard Mau, Dipl. Ingenieur
montags, ab 16. Mai,
8.30 - 16.45 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 190,00 € (inklusive Lernmittel und Prüfungsgebühr)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5806

Lohn und Gehalt – Theorie

Baustein des Lehrgangs Lohn- und Gehaltsabrechnung

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.
Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen.
Der Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sondern auch Änderungen und Themen wie:
- Firmenwagenbesteuerung
- Direktversicherung
- Mini-Jobs und Gleitzone
- Pfändungen und Darlehen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmer benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen.
Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Donnerstag, 30. Juni

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite ...

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin
donnerstags, ab 10. Februar,
18.30 - 21.40 Uhr, 17 Abende (68 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 191,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Selbstständigkeit und Vereine

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

CE5807

Workshop Fundraising

Der erfolgreiche Spendenaufruf
Wochenendseminar

Das weite Feld des Gebens, Schenkens, Stiftens und Spendens rückt immer mehr ins öffentliche Bewusstsein, da der öffentliche Sektor sich zunehmend aus der Subvention sozialer und kultureller Aufgaben zurückzieht.
Für viele Organisationen ergibt sich daraus die Aufgabe, ihr Fundraising zu professionalisieren.
Am Freitag erfahren Sie theoretische Grundlagen professionellen Fundraisings, die Sie am Samstag im Workshop praktisch anwenden lernen.

Themenschwerpunkte:
- Methoden des Fundraisings
- Fundraising Instrumente
- Kommunikationswege im Fundraising (Direct Mail, Direct Dialog, Multi-Channel-Fundraising)
- Sozialmarketing

Heiner Ahrens
Freitag, 25. März, 18.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 26. März, 9.00 - 12.15 Uhr
(7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 17,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5808

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Der Kurs richtet sich an Freiberufler/innen und Gewerbetreibende, für die keine Buchführungspflicht besteht und die auch freiwillig keine Bücher führen.

Themenschwerpunkte:
- Gesetzliche Grundlagen und Aufzeichnungspflichten
- Abgrenzung von Privat- und Betriebsvermögen
- Zeitliche Zuordnung von Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben
- PKW im Steuerrecht
- Abschreibungsmöglichkeiten
- Sonderabschreibung und Ansparabschreibung für kleinere und mittlere Betriebe
- Anlage Einnahme-Überschuss-Rechnung

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin
mittwochs, ab 6. April,
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 45,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5809

Knowhow zur Existenzgründung

Wochenendseminar

In Zusammenarbeit mit „Alt hilft Jung“ - Wirtschaftssenioren Hannover e.V.

Existenzgründung als „Unternehmer/in“ ist ein Schritt, der das Wissen um wichtige Fakten und Zusammenhänge erfordert.
In diesem Seminar werden erfahrene Senioren, ehemalige erfolgreiche Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:
- Persönliche und fachliche Anforderungen an Existengründer/innen
- Unternehmensformen, Gründungsformalitäten, Rechtsgrundlagen von Geschäftsvorgängen
- Erarbeitung eines Gründungskonzeptes - Business-Plans

- Neugründung, Betriebsübernahme, Franchise
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzierung und Finanzierungshilfen
- Buchführung, Kostenrechnung und Kalkulation
- Marketing und Werbemittel, Versicherungen

Friedrich Westphal,
Wirtschafts-Senioren Hannover e.V.
Freitag, 8. April, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 9. April, 9.00 - 17.00 Uhr
(15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 46,30 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5810

Buchhaltung und Steuern -

was der Existenzgründer wissen sollte

In Zusammenarbeit mit „Alt hilft Jung" - Wirtschafts-Senioren Hannover e.V.

Aufbauseminar zum Kurs „Knowhow zur Existenzgründung"

Themenschwerpunkte:
- Grundsätze und Organisation der Buchführung
- Buchführungsarten und -pflichten
- Einkommensteuer
- Lesen und Verstehen der BWA (Betriebswirtschaftliche Auswertung)

Friedrich Westphal,
Wirtschafts-Senioren Hannover e.V.
Donnerstag, 14. April,
17.00 - 21.15 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 13,80 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5811

Steuern im Verein

Der Kurs soll einen Überblick über die „Steuerfallen" geben, die im Vereinsbereich auftreten können. Kennen Sie beispielsweise die Folgen Ihres Handelns für Umsatzsteuer und Gewerbesteuer?
Darüber hinaus soll Mitgliedern von Vereinsvorständen die Unterscheidung steuerlich wichtiger Begriffe aufgezeigt werden.
Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Christian Heidemann, Steuerberater
dienstags, ab 15. März,
18.30 - 21.00 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 16,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5812

Die Einkommensteuererklärung 2010

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit amtlichen Formularen umgehen müssen: „Welche Angabe gehört in welches Formular?"
Zudem wird das „Steuer"-Amtsdeutsch verständlich gemacht.
Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin
Christian Heidemann, Steuerberater
montags, ab 2. Mai,
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 11,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

CE5813

Pressearbeit für Vereine und kleine Unternehmen

Wochenendseminar

Warum erscheint meine Pressemitteilung nicht in der Zeitung? Warum werden meine Texte so verändert? Der Umgang mit der Presse ist nicht immer einfach - aber erlernbar.
Der Dozent ist seit seiner Schulzeit Journalist und weiß, wie es in Redaktionen zugeht.

Themenschwerpunkte:
- Die Mentalität des Journalisten
- Grundlagen Presserecht
- Welche Infos brauchen Journalisten
- Die Pressemitteilung
- Der Artikel
- Das Foto
- Die Pressekonferenz

Albert Rohloff, Freier Journalist
Samstag, 9. April,
8.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17
Gebühr: 20,00 €

Lehrgänge

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

CE7120

Handelsfachwirt/-in (IHK)

3. Lehrgang

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.
Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:
- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:
(1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Ausbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.
(2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
(3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15–21.30 Uhr statt.
Ein neuer Lehrgang hat im Semester I/2010 begonnen. Neuaufnahmen sind nach Rücksprache mit dem Programmbereichsleiter noch möglich.

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr auf Anfrage

CE7123

Geprüfter Controller / Geprüfte Controllerin (IHK)

Geprüfte Controller/innen verfügen über Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen, die sie in der Regel durch eine einschlägige Berufsausbildung, mehrjährige Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung erworben haben. Als Führungs- und Leitungskräfte können sie Instrumente und Techniken des Controlling gezielt zur Steuerung betrieblicher Prozesse einsetzen.
Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:
- Kostenrechnung und Kostenmanagement
- Unternehmensplanung und Budgetierung
- Jahresabschlussanalyse
- Berichtswesen und Informationsmanagement
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Führungsaufgaben und Moderation

Zulassungsvoraussetzungen:
(1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder
2. ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium an einer Hochschule oder einen betriebswirtschaftlichen Abschluss einer staatlichen oder staatlich anerkannten Berufsakademie oder einen Bachelor-Abschluss eines akkreditierten betriebswirtschaftlichen Ausbildungsganges einer Berufsakademie und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
3. eine mit Erfolg abgelegte Abschluss- oder Gesellenprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens vierjährige Berufspraxis oder
4. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis nachweise.
(2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss inhaltlich wesentliche Bezüge zu den in § 1 Abs. 2 genannten Aufgaben haben.
(3) Abweichend von Absatz 1 kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer

durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben worden sind, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Der Lehrgang umfasst 600 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet zweimal wöchentlich von 18.30 - 21.30 Uhr statt und dauert ca. 2 Jahre.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang soll bei ausreichender Teilnehmerzahl im Semester I/2011 beginnen.
Monatliche Gebühren: ca. 80,00 €

CE5701

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Einsteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken / Ressourcen (I/O Ports, DMA, Interrupts)
- Festplatten, CD- und DVD-Laufwerke
- BIOS / Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5703

PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:
- Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystemen und Anwendungen
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5705

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren.
Es werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen eingeführt.

Themenschwerpunkte:
- Netzwerke einrichten und konfigurieren
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Netzwerke verbinden (Hub, Switch, Router, Gateway)
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Service)
- Sicherheit in Netzwerken
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5707

LINUX

Sie lernen die effektive Einrichtung und Benutzung auch auf der Kommandozeile und erhalten einen Einblick in das Konzept und die wichtigsten Befehle eines Linux-Systems. Darüber hinaus erhalten Sie weitergehende Kenntnisse über die Verwaltung, Betreuung und Installation kleinerer und mittlerer Systeme.

Themenschwerpunkte:
- Einführung in die Systemverwaltung unter Linux
- Datei- und Geräteverwaltung
- Setup-Werkzeuge
- Benutzer und Benutzergruppen
- Bootvorgang
- Prozessverwaltung
- Editoren
- Shell-Skripting
- Datensicherung unter Linux

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (52 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 246,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5709

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von fast jedem kleinen oder mittleren Netzwerk. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen, einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eine kleinen Netzwerkes.

Themenschwerpunkte:
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Terminaldienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.
Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab März 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Donnerstag, 17. Februar, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Freitag, 31. Dezember, (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 222,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5711

(X)HTML & CSS

Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:
- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren

- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“. Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5713
PHP & MySQL
Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:
- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwciklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“. Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5715
Joomla!
Open Sorce Content Management System

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Themenschwerpunkte:
- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (MooTools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“. Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Der Lehrgang soll ab September 2011 starten.
Ein Infoabend findet statt am Dienstag, 7. Juni, in der VHS Celle, Trift 20, Saal.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Kersten Franz, staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik
Beginn auf Anfrage, (36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 170,00 € (inklusive Lernmittel)

Sprachen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

CE7520
Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)
14. Lehrgang

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Abschlussprüfung vor der IHK, richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.
Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.
Unterrichtet wird jede Woche montags und alle zwei Wochen mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.
Der Umfang des Lehrgangs wird ca. 250 Unterrichtsstunden umfassen. Ein Informaitonsblatt ist in der Geschäftsstelle erhältlich.
Ein 14. Lehrgang kann beginnen, sobald sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gemeldet hat. Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken zu lassen. Zu einem Informationsabend wird schriftlich eingeladen. Weitere Informationen unter Tel. 05141 / 92 98-0.
Monatliche Gebühren: ca. 70,00 €.

Jennifer Franke
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

vhsConcept

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.

Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.

Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE7620
vhsConcept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.
Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.
Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmende darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.
Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.
Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.
Die Volkshochschule Celle beginnt mit einem Lehrgang Mediation im Februar 2011.

Dozententeam (Mediatoren BM und Ausbilder für Mediation BM)

CE7621
vhsConcept: Fachkraft Psychomotorik

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung.
In dieser berufsbegleitenden Qualifizierung erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.
Die Qualifizierung stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der theoretischen Vermittlung steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person als auch später mit Kindern im Mittelpunkt.
Bausteine:
- Grundlagen der Psychomotorik
- Grundlagen von Entwicklung, Motorik, Sensorik und Lernen

- Grundlagen der Diagnostik
- Kooperation und Zusammenarbeit
- Praktikum/Reflexion

Die Qualifizierung umfasst 166 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16-stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmenden ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen und erproben.
Sie schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.
Interessenten können sich für diese Qualifizierung in der Geschäftsstelle der VHS vormerken lassen; sie werden rechtzeitig zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE7622

vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Einrichtungen für die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Neben sozialpädagogischen oder heilpädagogischen Fachkräften können auch Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden, die diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, absolviert haben.

Inhalte:
- Einführung in allgemeinpädagogische Konzepte und integrative Arbeitsweisen
- Grundlagen kindlicher Entwicklung
- Integrative therapeutische Intervention
- Planung pädagogischer Prozesse, projektorientiertes Arbeiten
- Wahrnehmung – Bewegung – Kommunikation
- Therapie und Diagnostik bei behinderten Kindern
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum

Der Lehrgang umfasst ca. 260 Unterrichtsstunden; er ist in 15 Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw. Wochenseminaren (Bildungsurlaub) stattfinden.
Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

CE7623

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen.
Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/-innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen" von dem frühen Start profitieren.
Mit diesem Lehrgang können Erzieher/-innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.
Bausteine:
- Pädagogische Ansätze und Bildungsaspekte
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
- Individuelle Entwicklung
- Organisationsstruktur
- Gestaltung eines pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen

Die Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik umfasst 170 Unterrichtsstunden. Sie wird berufsbegleitend angeboten und schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

CE7625

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Dieser Lehrgang bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden im Lehrgang eine neue - systemische - Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren.
In diesem berufsbegleitenden Lehrgang werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.
Zielgruppe:
- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z.B.:
- Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.
- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:
- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberater/-innen

Der Lehrgang umfasst 168 Unterrichtsstunden.
Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.
Die Volkshochschule Celle plant, mit dem Lehrgang „Systemische/-r Familienberater/-in" im Frühjahr 2011 zu beginnen. Interessenten können sich bereits heute vormerken lassen. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf.



Die Volkshochschule Celle ist Ihr verlässlicher Partner für berufliche Bildung mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Stadt und im Landkreis Celle. Profitieren Sie von dieser Erfahrung mit

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Eine kleine Auswahl unserer Angebote:

Rhetorik und Verkaufsgespräche
(von Praktikern für Praktiker und Coaching inklusive)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
(Präsentieren mit Powerpoint - professionell)

Practice makes perfect oder der kleine Türkisch-Crashkurs
(Sprachen für den internationalen Markt)

Layout und Design am PC
(mit MS-Publisher Printmedien gestalten)

oder auch:

Von Kopf bis Fuß - präventive, betriebliche Gesundheitsförderung
(auch am Arbeitsplatz)

Neue Rezepte für Ihr Team
(gemeinsam aktiv werden – Schlemmen inklusive)

vielseitig

kompetent

beweglich

Qualifizierung vor Ort zu fair kalkulierten Preisen!

Gerne nennen wir Ihnen Referenzen.

Wünschen Sie ein Beratungsgespräch?

Wir freuen uns auf Ihr Anliegen!

Ihr Ansprechpartner:

Markus Fink
Programmbereichsleiter
Berufliche Bildung, Firmenkurse
Telefon: 0 51 41 / 92 98 23
E-Mail: m.fink@vhs-celle.de

Außenstellen

Volkshochschule Bergen
Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: InaDittmann@gmx.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Leitung:
Ina Dittmann

Unterrichtsort:
Gastgeberin für viele Kurse ist seit dem Semester II/2006 die Anne-Frank-Schule, Amtland 28, 29303 Bergen.

Anmeldung:
Freitag, 14. Januar,
Montag, 17. bis Freitag, 21. Januar,
Montag, 24. bis Freitag, 28. Januar,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.

Anmeldungen sind auch nach dem 28. Januar entweder telefonisch oder per Fax oder E-Mail noch möglich.
Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf das o.g. Konto. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten. Die Gebühren für Kurse mit dem Vermerk „Begrenzte Teilnehmerzahl" müssen vorher überwiesen werden!

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kommunikation



BE1901

Basiswissen gewaltfreie Kommunikation (nach M.B. Rosenberg)
„Erreichen, was ich wirklich will"

Die Gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eröffnet neue Möglichkeiten von Beziehung und Verbindung: mit sich selbst oder mit anderen. Mit Kindern, mit Erwachsenen, in der Familie, in Freundschaften und im Beruf auf eine Art und Weise sprechen und hören, die geeignet ist, das zu erreichen, was Sie wirklich wollen. In diesem Seminar machen Sie sich mit den Basiselementen der GFK vertraut:
- Gewaltfreie, einfühlsame Kommunikation - Was kann die GFK bewirken
- Vier Schritte um sich zu verbinden
- Beobachten - die Welt mit allen Sinnen aufnehmen
- Gefühle und Bedürfnisse - Was bewegt Sie; wie bringen Sie etwas in Bewegung
- Bitten - Handlungen und Strategien entwickeln
- Einfühlung (Empathie) für sich selbst und für andere

Die zusätzlich von mir angebotenen Lern- und Übungsgruppen „Gewaltfreie Kommunikation - Erreichen, was ich wirklich will" in Celle und Hermannsburg bauen auf diesem Basis-Seminar auf und bringen Sie mit anderen Menschen in Kontakt, die ebenfalls GFK als hilfreiche Sprache entdecken wollen oder schon entdeckt haben.
Literaturempfehlung:
„Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Freitag, 4. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 5. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr
(13 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum,
Hünenburger Weg 3
Gebühr: 32,50 €

BE1902

Gewaltfreie Kommunikation -
Erreichen, was ich wirklich will

Marshall B. Rosenberg entwickelte seit 1963 die „Gewaltfreie Kommunikation". Sie unterstützt Menschen dabei, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen, alle Formen von Konflikten gewaltfrei zu lösen, und Beziehungen lebendig zu gestalten. „Gewaltfrei" steht dabei für „frei von verletzter Wirkung", „lebensfördernd", „einfühlend". Ein befriedigendes Handlungsmotiv ist es, das eigene Leben und das der Anderen zu bereichern, anstatt etwas aus Angst, Schuld oder Scham zu tun oder zu sagen. Die Ziele der „Gewaltfreien Kommunikation"
- Befriedigende Beziehungen in der Familie, mit Freunden, am Arbeitsplatz
- Kontakte aufbauen und unterhalten
- Gewaltfreie Bedürfnisse vertreten
- Verletzende Kommunikation verändern
- Konflikte wandeln und lösen

In dieser Übungsgruppe üben und lernen Sie GFK praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.
Bitte melden Sie sich für diesen Kurs nur an, wenn Sie bereits einen oder mehrere GFK - Kurse oder Basisseminar besucht haben.
Literaturempfehlung:
„Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Dienstag, 15. Februar,
1., 15. und 29. März, 12. April,
24. Mai und 7. Juni,
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr
8 Abende (24 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum,
Hünenburger Weg 3
Gebühr: 60,00 €



Collegium Cellense in Bergen

Ein Akademie-Tag vor Ort
für Kinder und Jugendliche von 8-12 Jahren

Mit freundlicher Unterstützung der Bürgerstiftung Region Bergen veranstalten die VHS Celle und die CD-Kaserne im Frühjahr 2011 einen Kinder-Akademie-Tag in Bergen. Bitte achten Sie auf die Tagespresse.





Kreatives

BE2401
Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
dienstags, ab 5. April, 17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 49,50 €

Koordination / Konzentration

BE4101
„Bewegtes Denken" 50+
Schnupperangebot am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle interessierte Teilnehmende, die ein ganzheitliches Fitnessangebot bevorzugen und beinhaltet Koordinations- und Konzentrationsübungen; ebenso rhythmische Bewegungselemente mit Musik- und Denkspaßübungen ohne Leistungsdruck. Denn: „Wer sich bewegt, bei dem setzt sich etwas in Bewegung!"

Gudrun Bachmann, Ergotherapeutin; Gedächtnistrainerin (G.G.T.)
Samstag, 9. April, 9.30 - 12.30 Uhr (4 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 10,00 €

BE4303
Die Feldenkrais-Methode®
Leben ohne Schulter-/Nacken- und Rückenschmerzen

... Ist das möglich? Wie kann die Last auf den Schultern leichter getragen werden? Wie wird der Rücken entlastet, so dass es wieder möglich ist, aufrecht zu gehen? Wie können die Füße und Beine den Körper ohne Schmerzen tragen? Sich lebendig fühlen heißt „IN BEWEGUNG SEIN".

Die Feldenkrais-Methode® kann:
- Schmerzen, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen lindern
- Altes, Festgefahrenes in Gang bringen, neu entwickeln, lösen
- Helfen, sich leichter, eleganter ganz ohne Anstrengung zu bewegen
- Mehr zu sich selbst finden, sich besser spüren und entspannen
- Körper und Geist in neuen Schwung versetzen
- Die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine warme Unterlage (Matte oder Decke), ein großes Badetuch, das bei Bedarf zu einem Kissen oder zu einer Rolle gefaltet werden kann.

Anne Kapretz, Gilde lizensierte Fedenkrais-Lehrerin, Gesundheitspädagogin
montags, ab 21. Februar,
19.30 - 21.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum,
Hünenburger Weg 3
Gebühr: 15,00 €



Sprachen

BE3401
Umgang mit der französischen Sprache

Freies Sprechen, Lektüre und Wiederholung mit Preferences.

Lehrbuch: Preferences, Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 9191-7

Ursula Cornils, Fremdsprachenkorrespondentin
dienstags, ab 8. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

Entspannung

BE4301
Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 60,00 €

Gymnastik und mehr

BE4501
Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, ab 7. Februar,
17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE4502
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
montags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE4503
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Monika Kuljurgies
dienstags, ab 8. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE4504
Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
mittwochs, ab 2. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 50,00 €

BE4505
Bauch - Beine - Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamtes Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 40,00 €

BE4506
Bauch - Beine - Po: der Klassiker

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
19.10 - 20.10 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 40,00 €

Ernährung

BE4801
Zum Idealgewicht mit vitalstoffreicher Vollwertkost

Durch den Verzehr vollwertiger Lebensmittel werden dem Körper alle erforderlichen Baustoffe (Vitalstoffe) zugeführt. Die Qualität ist entscheidend. Ziel ist eine verbesserte Stoffwechsellage, die dem gesamten Organismus zugute kommt.
Für Menschen mit Untergewicht ist auf diesem Wege sogar eine Gewichtszunahme möglich.
Die Einhaltung von konsequent nur drei Mahlzeiten täglich - Sie dürfen sich dabei satt essen! - lässt das Übergewicht purzeln. Im Kurs werden unkomplizierte Gerichte für jede Mahlzeit zubereitet, die mit Sicherheit Ihren Gaumen erfreuen.
Die vitalstoffreiche Vollwertkost wird unterstützend eingehend vermittelt.

Bitte mitbringen: ein scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Schürze und Transportgefäße.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)
donnerstags, ab 24. März,
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 20,00 € (+ Lebensmittelkosten von 14,00 € für beide Abende)

Sülze

BE4302
Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Dahlhof-Schule, Sülze
Gebühr: 60,00 €

BE4510
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rükkengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
donnerstags, ab 3. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Sülze
Gebühr: 50,00 €
(Raummiete wird umgelegt)

BE4511
Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies
mittwochs, ab 2. Februar,
10.10 - 11.10 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Sülze
Gebühr: 50,00 €
(Raummiete wird umgelegt)

Lohheide

BE4512
Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rükkengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
donnerstags, ab 3. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grundschule Lohheide
Gebühr: 50,00 €
(Raummiete wird umgelegt)

Wohlde

BE4513
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Durch mangelnde und einseitige Bewegung, die zum Teil auch durch berufliche Belastungen bedingt ist, leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen.
Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rükkengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies
dienstags, ab 8. Februar,
9.30 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Wohlde
Gebühr: 50,00 €
(Raummiete wird umgelegt)

Volkshochschule Samtgemeinde Eschede

Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: eschede@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 52 209 178

Leitung:
Rita Heinze

Anmeldung:
Freitag, 14. Januar,
Montag, 17. bis Freitag, 21. Januar,
Montag, 24. bis Freitag, 28. Januar,
jeweils von 16.00–18.00 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos nach dem ersten Kursabend durch Überweisung auf das oben genannte Konto. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Naturkundliche Wanderungen

ES0401

Naturkundliche Wanderungen



Wochenendkurs

Drei Wanderungen von jeweils ca. 3 Stun-den zum Kennen lernen heimischer Vögel und anderer Tierarten, Pflanzen, Bäume und Sträucher.
1. Wanderung:
Sonntag, 20. März, 8.00 Uhr,
Parkplatz Weyhausen an der Landstraße zwischen Weyhausen und Unterlüß
„Frühlingsbeginn in den Tälern von Lutter und Ahrbeck“: Spechte, Hohltaube, Kolkrabe, Meisen u.s.w.
2. Wanderung:
Sonntag, 17. April, 8.00 Uhr,
von Hornshof, B 191, Abzweigung in Richtung Rebberlah,
Treffpunkt: hinter Bahnüberführung
„Kiesgrube Hornshof, Henneckenmoor - artenreiches Tierleben zwischen Sandwüste, Moor und Teichen“
3. Wanderung:
Sonntag, 22. Mai, 8.00 Uhr,
Metzingen, Ortsausgang Richtung Steinhorst, Parkplatz Naturpark Südheide
„Vogelwelt am östlichen Landkreis im idyllischen neuen Naturschutzgebiet Lachte“

Neben warmer Kleidung und wasserfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.

Eckehard Bühring, Kreisnaturschutzbeauftragter
Gebühr: 30,00 €

Junge VHS

ES0901

Akustikgitarre I

für Kinder und Jugendliche von 7 - 15 Jahren

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarrespiels vermittelt. Behandelt werden der Aufbau der Gitarre, das Stimmen des Instruments, erste Töne spielen, Grifftechniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur und Moll), erste Barré-Akkorde, einfache Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m.

Keine Notenkenntnisse erforderlich!

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
mittwochs, ab 9. Februar,
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede
Gebühr: 40,00 € (zuzüglich Materialkosten von ca. 6,00 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden)

Recht

ES1501

Erbrecht

Testamentsgestaltung und Erbfolgeregelung

Es werden die Erbfolge- und Pflichtteilsregelungen - auch bei vorhandenem Grundvermögen - unter Beachtung der erbschaftsteuerlichen Vorschriften dargestellt.
Gesetzliche Änderungen erfordern eine Überprügung vorhandener Testamente.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar
Donnerstag, 3. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 7,00 €

Kreatives

ES2401

Kalligrafie - praktisch und festlich

Wochenendkurs

In diesem Kurs wollen wir einen Bogen schlagen von der Humanistischen zur Klassizistischen Kursive. Die Schriften eignen sich als praktische Gebrauchsschrift bzw. festliche Variante zur Ausgestaltung von Schriftblättern oder Papierobjekten. Farbe, Papier und unterschiedliche Schreibwerkzeuge laden ein zum kreativen Umgang mit (Hand-) Schrift.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4, Zeichen oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Aquarell- und Tonpapier, Spitzfeder sowie Bandzugfeder (2 mm) und Halter, farbige Tinten und Deckfarben, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Kü-chenrolle, Klebestift. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 Euro)

Sabine Pfeiffer, Dipl. Grafik-Designerin
Sonntag, 29. Mai,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 22,00 €

ES2801

Akustikgitarre II

für Anfänger/innen, für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarrespiels vermittelt. Behandelt werden der Aufbau der Gitarre, das Stimmen des Instruments, erste Töne spielen, Grifftechniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur und Moll), erste Barré-Akkorde, einfache Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m.

Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
mittwochs, ab 9. Februar,
18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede
Gebühr: 40,00 € (zuzüglich Materialkosten von ca. 6,00 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden)

Sprachen

ES3201

Spanisch I

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas A1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4) ab Unidad 1

Carmen Gottschlich
dienstags, ab 8. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 75,00 €

ES3202
Spanisch II

Lehrbuch: Perspectivas A1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-20067-4) ab Unidad 4

Carmen Gottschlich
donnerstags, ab 10. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 75,00 €

Gesundheit

ES4301
T'ai Chi Chuan
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginner-Form (festgelegter Bewegungsablauf), die später allein ausgeübt werden kann. Außerdem erlernen die Teilnehmenden eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird. Ein Hauptziel der Übungen ist die mentale, innere Entspannung und Sammlung.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge,
Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer
Jessica Trettin, T'ai Chi Chuan-Lehrerin
donnerstags, ab 17. Februar,
20.00 - 21.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 33,30 €

ES4302
Yoga - Grundstufe

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.
Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.

Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels
dienstags, ab 8. Februar,
19.15 - 20.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 75,00 €

ES4303
Yoga - Grundstufe
(in Höfer)

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.
Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.

Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels
montags, ab 7. Februar,
19.15 - 20.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Höfer; Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt", Schulstr. 1
Gebühr: 75,00 €

Gymnastik

ES4502
Frühsport mit Entspannung

Den Tag mit guten Vorsätzen beginnen. Funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt Mobilisieren der Gelenke, Kräftigen der Muskulatur- und Koordinationstraining stehen mit Spaß und Musik im Vordergrund. Danach geht es in die wohlverdiente Entspannung und Dehnung, um sich optimal auf den Tag vorzubereiten.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
donnerstags, ab 17. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 40,00 €

ES4503
Pilates am Vormittag

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, die dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht.

Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
freitags, ab 18. Februar,
10.00 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 40,00 €

ES4504
Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, die dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrung steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht.

Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Claudia Gehring,
Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 15. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 40,00 €

ES4505
Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Claudia Gehring,
Sport- und Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 16. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)
Gebühr: 40,00 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen ➔ auch in den Außenstellen

ES4506

Fit in den Tag

Das „Grüne" Fitness-Studio (Nordic Walking)!

Nordic-Walking - die junge Reha-, Präventiv- und Ganzkörpersportart, bei der 86 % der Muskulatur trainiert wird - ist eine äußerst effektive Variante von Walking und laut Expertenmeinung eine gesunde Alternative zum Joggen. Mit bis zu 46 % höheren Kalorienverbrauch und bis zu 8 Kilogramm Entlastung pro Schritt gegenüber dem normalen Walken ist Nordic Walking nicht nur ideal zum Abnehmen, sondern ebenfalls sehr wirksam bei Rücken- und Verspannungsschmerzen.

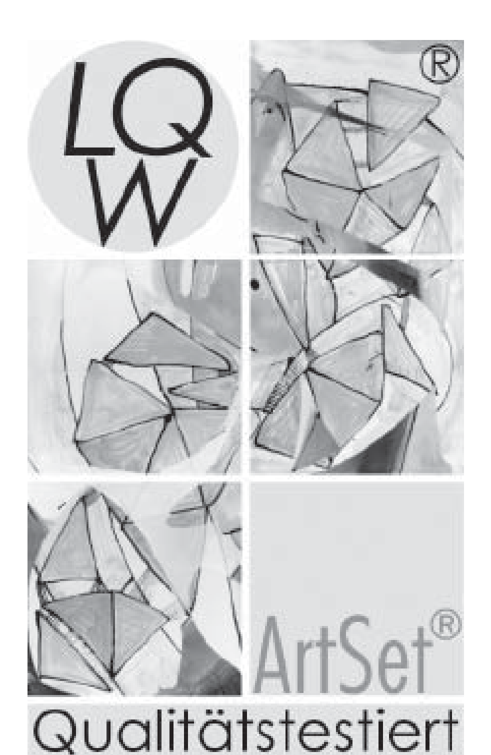
Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
donnerstags, ab 17. Februar,
10.15 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Treffunkt: Escheder Musenmöhl,
Rebberlaher Str. 3a
Gebühr: 40,00 €

ES4507

Step-Aerobic

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz- Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Spaß, Motivation und Abwechslung.

Claudia Gehring,
Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 15. Februar,
20.15 - 21.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 40,00 €



Kochen

Bei Kursabmeldung müssen Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechntet werden, wenn die Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn erfolgt. Kursteilnehmende, die zum zweiten oder dritten Unterrichtsabend gar nicht erscheinen bzw. sich später als drei Werktage vor dem Unterrichtsabend abmelden, müssen die Lebensmittelkosten für diesen nicht besuchten Abend übernehmen. Siehe auch unter Teilnahmebedingungen, „Abmeldung", Seite 2.

ES4801

Fasten - neuer Schwung für den Körper

Wenn Sie Ihren Körper zu Beginn des Frühlings wieder richtig in Schwung bringen wollen, kann eine Fastenaktion genau das Richtige für Sie sein.
Wir wollen uns 4 x treffen, um unsere Erfahrungen mit dem Fasten auszutauschen, denn gemeinsam in der Gruppe macht eine Fastenaktion mehr Spaß.
Sie erhalten Informationen über das geeignete Essen (vorher und hinterher), sowie den Umgang mit Schwierigkeiten.

Iris Schacht, Dipl.-Ökotrophologin
Wir treffen uns 4 x in der Woche vom 11. bis 15. April,
jeweils von 19.00 - 20.15 Uhr
Am Dienstag, den 5. April, findet um 19.00 Uhr eine Infoveranstaltung statt. (7 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede,
Schulküche
Gebühr: 17,50 €

Auszug aus den Teilnahmebedingungen (S. 2)

So können Sie sich anmelden

- **per Anmeldekartez.B. aus dem VHS-Programmheft,**
- **per Fax 05141-9298-50**
- **sowie telefonisch 05141-9298-0**

- **per E-Mail anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **persönlich in der Geschäftsstelle und bei den Außenstellenleitungen**

Für Veranstaltungen **in Celle** werden schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührenzahlung/Einzugsermächtigung für das Lastschriftverfahren in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger.

In den **Außenstellen** erhalten Sie keine schriftliche Bestätigung!

Sollten sich Termine verändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch als möglich.

Abmeldungen:
Beim Rücktritt von Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor Kursbeginn vorliegt.

ES4802

Kochen für Männer

Leichte Gerichte für den Frühling

Wir werden Grundtechniken kennen lernen, sowie auch moderne Anrichteweisen.
Ich freue mich schon auf die neuen (bekannten) Teilnehmenden.

Mitzubringen sind gute Laune, eine Schürze, ein kleines sowie großes Messer.

Hans Rohs, Küchenmeister
donnerstags, ab 10. Februar,
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede,
Schulküche
Gebühr: 30,00 € Lebensmittelkosten pro Abend und pro Person 12,00 € (werden mit dem Dozenten abgerechnet)

ES4803

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht immer scharf aber immer äußerst abwechslungsreich. Exotische Gewürze und knackig frische Zutaten vereinen sich zu einem Feuerwerk aus Düften und Aromen. Die Gerichte sind nicht nur lecker, sondern meistens schnell und einfach zubereitet, kalorienarm, leicht und sehr vitaminreich. Lernen Sie Thailand von der Küche aus kennen, gespickt mit persönlichen Erlebnissen und kleinen Geschichten von Land und Leuten.

Mitzubringen: falls vorhanden eine (Wok-) Pfanne.

Wanitcha Dreyer, Betriebswirtschafterin
Freitag, 13. und 27. Mai sowie 17. Juni,
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr (12 UStd.)
Haupt- und Realschule Eschede,
Schulküche
Gebühr: 30,00 € (die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)
Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

Volkshochschule Faßberg
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: fassberg@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Leitung:
Silke Fürst

Anmeldung:
Ab 14. Januar per Fax, per E-Mail oder telefonisch.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in den Räumen der Grund- und Hauptschule Faßberg, Lerchenweg 1, statt.

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend vom Dozenten.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.



Junge VHS

FA0901

Der Computer als sinnvolles Werkzeug

Für Schüler/-innen mit geringen Kenntnissen in WORD und/oder EXCEL
Wochenendseminar

Gezeigt wird der sinnvolle und effektive Umgang mit Word und Excel.
Word:
- Autokorrektur
- Tabellen
- Rechtschreibprüfung etc.

Excel:
*Einfache Lernkontrollen für z.B. Vokabeltests mit Excel erstellen und auswerten

Dieter Lühring, IT-Trainer
Freitag, 8. April, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 9. April, 13.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 20,00 €

Umgangsformen

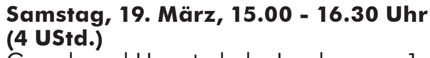
FA1901

Gutes Benehmen im Alltag

Wochenendseminar

Gute Manieren haben noch niemandem geschadet! Erfolg im Leben hängt auch und sehr mit gutem Benehmen zusammen. Wie verhalte ich mich bei der Begrüßung, mit Titeln, bei Tisch, beim Essen und in der Kommunikation mit meinen Mitmenschen, Dresscode, das Handy im nicht privaten Bereich...

Eckart Hochhuth
Freitag, 18.März, 18.30 - 20.00 Uhr und



Samstag, 19. März, 15.00 - 16.30 Uhr (4 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 10,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Musik / Rhythmus

FA2801

Djembe 1 - Afrikanisches Trommeln für Anfänger/innen

Wochenendseminar

Die Djembe erfreut sich immer größerer Popularität. Anhand von traditionellen westafrikanischen Rhythmen tasten wir uns an die Djembe heran, dazu kommen die drei verschiedenen Basstrommeln. Das Spiel im Ensemble, Rhythmusgefühl und die Anschlagtechniken sind weitere Themen, denen wir uns über verschiedene Übungen nähern.

Instrumente (falls vorhanden) können mitgebracht werden.

Helge Mahn, Musiklehrer
Samstag, 19. März,
14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA2802

Djembe 2 - Afrikanisches Trommeln

Wochenendseminar

Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind erwünscht.

Instrumente (falls vorhanden) können mitgebracht werden.

Helge Mahn, Musiklehrer
Samstag, 2. April,
14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA2803

Cajon und Caixon

Basis-Workshop
Wochenendseminar

Das Cajon - die tolle Kiste mit dem Scheppersound - ist ein wieder entdecktes, ursprünglich aus Peru stammendes Percussioninstrument, das immer populärer wird und seit einigen Jahren auch im Bereich der Schulmusik deutlich an Bedeutung gewonnen hat.
Der Workshop wird folgende Themen beinhalten:
- eine ausführliche Einführung in die Schlagtechnik auf dem Cajon
- Erarbeitung mehrer einfacher Grundrhythmen
- Gebrauch des Cajons als kleines Schlagzeug
- Vermitteln der Grundlagen von Pop, Rock, Samba, Bossa, Flamenco, Hip Hop, Blues

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein eigenes Instrument haben und mitbringen können.

Helge Mahn, Musiklehrer
Samstag, 19. Februar,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 12,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA2804

Ensemblespiel mit dem Cajon

Wochenendseminar

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die die Grundlagen schon kennen.

Themen:
- Ensemblearbeit (wir wollen eine Cajongruppe mit verschiedenen Cajons bilden und zusammen musizieren)
- Auffrischen der Grundkenntnisse
- Kennen lernen und Vertiefen von verschiedenen Rhythmen, Rock & Pop, Blues, Flamenco, etc.

Helge Mahn, Musiklehrer
Samstag, 2. April,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 12,50 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
➔ auch in den Außenstellen

Sprachen

FA3101
Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt.
Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, Sprachlehrer
montags, ab 7. Februar,
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €



FA3201
Spanisch II
Anfängerkurs

Auch Wiedereinsteiger/-innen können gerne kommen!

Monica Buchheim
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €

Gesundheit

FA4102
Astrologische Symbolaufstellungen
Wochenendseminar

Astrologische Symbolaufstellungen basieren auf der klassischen Familienaufstellung und stellen eine effektive Weiterentwicklung dar. Sie bieten die Möglichkeit, den tieferen Sinn und seelischen Hintergrund eines Problems zu erkennen und auf sanfte Art auf- bzw. abzulösen.
Die Anliegen der Teilnehmenden können innerhalb der Gruppensituation aufgestellt. Die anderen Kursteilnehmenden werden zu Stellvertretern für unterschiedliche Symbole.

Astrologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind warme Socken.

Antje Sommer-Wolf, astrologische Symbolaufstellungen, energetische Heilarbeit, Coaching
Samstag, 5. März,
10.00 - 17.30 Uhr (8 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA4301
Fußreflexzonenmassage
Ein Samstag zum Wohlfühlen

Erleben Sie mit Partner/in, wie Be-fassen, Be-greifen und Be-handeln Ihrer Füße das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die Massagegriffe sind leicht erlernbar.



Mitzubringen sind Decke, Kissen, Handtuch, warme Socken, Fußbalsam, Schreibmaterial.

Birgit Labs-Wesseloh, Krankenschwester, Med. Fußpflegerin
Samstag, 12. Februar,
9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Gemeindehaus Müden
Gebühr: 21,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA4302
Autogenes Training
für Anfänger/-innen

In der Hektik des Alltags immer wichtiger: Zeiten, in denen man zur Ruhe kommen und, entspannen kann. Autogenes Training ist eine Alltags- und Lebenshilfe, die jede/r lernen kann und die jederzeit angewendet werden kann. Schon nach wenigen Übungen erleben die Teilnehmenden ein verbessertes Körpergefühl, sind belastbarer und vitaler - regelmäßiges Training vorausgesetzt.
Ziel ist das eigenständige Praktizieren des Autogenen Trainings.

Mitzubringen sind Decke, Kissen, Handtuch, warme Socken, Schreibmaterial.

Birgit Labs-Wesseloh, Krankenschwester, Med. Fußpflegerin
donnerstags, ab 17. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 40,00 €

FA4303
Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
montags, ab 7. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 60,00 €

Gymnastik

FA4501
Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinationsschulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, ab 7. Februar,
19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 50,00 €

FA4502
Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
montags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 40,00 €

FA4503
Aqua-Fitness

Unter dem Motto „Fit mit der Aquanudel“ nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes

Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik.
Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
mittwochs, ab 9. Februar,
17.15 - 18.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

FA4504
Aqua-Fitness

Kursinhalte siehe oben

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
mittwochs, ab 9. Februar,
18.00 - 18.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

FA4505
Aqua-Fitness

Kursinhalte siehe oben

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
mittwochs, ab 9. Februar,
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

Tanz

FA4601
Gemeinsames Tanzen 50+

Tanzen hält Geist und Körper fit! Die rhythmische Bewebungsgymnastik hat einen positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit.
Es werden Kreis-, Gassen-, Paar- und Blocktänze angeboten und der Kopf kommt durch die Förderung der Konzentration und Merkfähigkeit auch nicht zu kurz! Tänze im Sitzen, sowie Denkspaßübungen am Tsich werden ohne Leistungsdruck ebenfalls Inhalte dieses Kurses sein.

Bitte geeignetes Schuhwerk und genügend zu Trinken mitbringen!

Gudrun Bachmann, Ergotherapeutin; Gedächtnistrainerin (G.G.T.)
mittwochs, ab 16. März,
9.30 - 11.00 Uhr, 5 Vormittage (10 UStd.)
Faßberg, Gemeindehaus Müden
Gebühr: 30,00 €

FA4602
Dance-Floor-Survival
Überleben auf der Tanzfläche
für Anfänger-/innen mit und ohne Vorkenntnisse
Wochenendseminar

Familienfeier, Betriebsfest, Ü-Irgendwas-Party - Die Gefahr, auf die Tanzfläche gezerrt zu werden, besteht immer. Da ist es gut, wenn man wenigstens ein paar Schritte kennt, um sich elegant aus der Ehrentanz-Affäre zu ziehen oder der nächsten „Damenwahl" gelassen entgegen zu sehen.
Wir wollen an diesem Wochenende mit viel Spaß ein paar einfache Schritte und Figuren erlernen, die das Überleben auf der Tanzfläche ermöglichen. Und wer weiß, vielleicht ist Tanzen ja doch gar nicht so doof ...

Einzelpersonen nach Rücksprache

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Freitag, 11. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 12. Februar, 14.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 13. Februar, 10.00 - 13.30 Uhr
(12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA4603
Tanz mal wieder - Standard und Latein
Wochenendseminar

Tanzen fördert den Geist und die Gesundheit. Alle Tanzschritte vergessen? Nicht richtig fit? Dann sofort anmelden! Mit Spaß an Musik und Bewegung wollen wir alte Tanzschritte in Erinnerung rufen und neue lernen.

Einzelpersonen nach Rücksprache

Für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Freitag, 25. März, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 26. März, 14.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 27. März, 10.00 - 13.30 Uhr
(12 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 30,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

FA4604
Line-Dance
Schnupper-Workshop

„Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen."
Soviel zur Theorie.
Inder Praxis heißt Line Dance: Tanzen zu fetziger Musik - mit anderen aber ohne Partner/-in. Ob allein, als Paar oder Gruppe: Beim Line Dance können alle mitmachen. Get in Line!

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Freitag, 13. Mai, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 14. Mai, 13.30 - 17.30 Uhr
(8 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 20,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV

FA5101
Microsoft Office
WORD, EXCEL und POWERPOINT

Für Teilnehmer/-innen - sehr gern auch Rentner - ohne/mit geringem PC-Wissen
Arbeiten mit der Textverarbeitung Word
- Erstellen von persönlichem Briefpapier
- Sinnvolles und effektives Arbeiten mit Word

Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen von einfachen und sinnvollen Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Excel

Präsentationen mit PowerPoint
- Erstellen von Präsentationen
- Animieren von Präsentationselementen

Dieter Lühring, IT-Trainer
Mittwoch, 2. März, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 4. März, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 5. März, 9.30 - 17.00 Uhr
(16 UStd.)
Grund- und Hauptschule, Lerchenweg 1
Gebühr: 48,00

Wollen Sie etwas bewegen?
Suchen Sie einen Job?

Verstärken Sie unser Team

Werden Sie Dozent/-in
an der VHS Celle



Volkshochschule Flotwedel

Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Geschäftsstelle:
Pommernweg 5, 29342 Wienhausen

Telefon:(0 51 49) 2 30
E-Mail: VHS-Celle-Flotwedel@t-online.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Leitung:
Ingrid Petzold

Anmeldung:
montags bis freitags, 14. Januar
17. bis 21. Januar, 24. bis 28. Januar,
jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare für die Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie am ersten Kursabend, soweit bei den einzelnen Kursen nichts Anderes angegeben ist.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Geschichte / Zeitgeschichte

FL0101

Erfurt - Leipzig - Helmstedt Böckwitz - Schnega



Gegen das Vergessen
Eine Studienfahrt mit deutsch-deutschen Begegnungen
10. - 13. Mai 2011

Die Reiseroute führt zu besonderen Museen, Gedenkstätten der ehemaligen DDR und damit zur Geschichte der deutsch-deutschen Teilung.
Erfurt als besondere Stadt im 14./15. Jahrhundert. Leipzig als besondere Stadt des Widerstandes gegen die DDR. Helmstdt - Marienborn als Symbol der deutschen Teilung. Das einst geteilte Dorf Böckwitz, das vormals eingeschlossene Dorf Rüterberg, eine Schifffahrt von Schnakenburg bis Dömitz auf der Elbe und zum Abschluss Schnega mit dem Swinmark - Grenzlandmuseum.
Interessante Führungen und Begegnungen werden uns diese Vergangenheit der deutschen Geschichte näherbringen.
Das genaue Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.
Leistungen:
Busfahrt, 3 Übernachtungen/Frühstück, Führungen, Eintritte, Schifffahrt, Vorbereitungsabend, Reiseleitung
Preis (pro Person in DZ): 361,70 €
EZ-Zuschlag: 42,50 €
Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 50,00 € zu leisten.

Rainer Bischoff
Vorbereitungsabend:
Dienstag, 3. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Realschule Eicklingen

Naturkundliche Wanderung

FL0401

Einführung in die Vogelkunde

Dieser Kurs umfass vier Einheiten.
Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Vogelkunde wird die Herangehensweise an die Artbestimmung durch praktische Bestimmungsübungen gelernt. Mittels Audio-Aufnahmen wird das Erkennen der Vogelstimmen geübt.
Zwei Exkursionen dienen dazu, erlernte Bestimmungstechniken anzuwenden.

- Frühexkursion in das Naturschutzgebiet „Lüneburger Heide": Vögel in Heide, Moor und Wald.
- Abendexkursion in die Südheide: Rallen und Ziegenmelker.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung/ Gummistiefel tragen und - falls vorhanden - ein Fernglas mitbringen.

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)
Mittwoch, 4. Mai, 20.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 5. Mai, 20.00 - 21.30 Uhr
Sonntag, 8. Mai, 8.00 - 14.00 Uhr
Samstag, 14. Mai, 18.00 - 22.30 Uhr (18 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 45,00 € Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen

FL0402

Kräuterquark im Klosterpark



Bei einem Frühlingsspaziergang lernen Sie das frische Grün mit Augen, Nase, Fingern und Mund zu unterscheiden. Sie erfahren, welche Kräuter giftig und welche essbar sind.
Gemeinsam wollen wir draußen einen Kräuterquark herstellen.

Mitzubringen sind Lupe und Bestimmungsbuch, falls vorhanden.

Gabriele Ellermann
Dienstag, 12. April,
9.00 - 12.00 Uhr (4 UStd.)
Parkplatz Kloster, Sportanlagen
Gebühr: 10,00 € (+ 1,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Landeskunde

FL0501

China

Diavortrag

Dieser Dia- Vortrag, der im Rahmen eines Weltrosenkongresses in Changzhou entstanden ist, zeigt, wie in dieser Millionenstadt Parks und Grünanlagen innerhalb kürzester Zeit entstehen und welch hohen Stellenwert der Umweltschutz gerade in Changzhou hat.
Im Anschluss an diesen 1. Teil des Vortrages werden die touristischen Highlights von Peking, wie die „ verbotene Stadt", der Himmelstempel und der Sommerpalast in vielen Bildern vorgestellt, aber auch ein Besuch der Großen Mauer darf natürlich nicht fehlen. Zwischendurch wird immer wieder versucht, auf die vielen Probleme in diesem riesigen Land einzugehen.

Helmut Peters, Geologe
Dienstag, 22. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 7,00 €

Umwelt und Natur

FL1301

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Dienstag, 8. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 10,00 €

FL1302

Integrierter Pflanzenschutz und Rosenschnitt

In der aktuellen Fassung des Pflanzenschutzgesetzes wird die Beachtung der Prinzipien des Integrierten Pflanzenschutzes empfohlen, um den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu minimieren. Am Beispiel der Rose werden die, für den Laien schwer verständlichen Formulierungen des Integrierten Pflanzenschutzes erklärt und die praktische Anwendung beschrieben.
Im Anschluss werden die Grundlagen des Rosenschnittes ausführlich behandelt.
Die erworbenen theoretischen Kenntnisse sollen dann einige Tage später im Rosengarten des Dozenten an typischen Rosenarten in die Praxis umgesetzt werden. Dabei erhalten alle Kursteilnehmenden die Möglichkeit, selbst einige Rosen unter fachkundiger Anleitung zu schneiden.

Bitte eine gute, scharfe Rosenschere und evtl. Schutzhandschuhe mitbringen.

Helmut Peters, Geologe
Dienstag, 5. April, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 9. April, 14.00 - 17.00 Uhr
(7 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 17,50 €

Sprachen

FL3101

English Conversation

You know at least the basics of English Grammar/Vocabulary and look forward to improving your skills ? You like being with people in an easy-going atmosphere? If your answer is „yes“, come and join us. We will be talking about different topics, hobbies, short stories, daily life - whatever you are interested in. The stress will be on fluency rather than correctness but there will also be some grammar revision on demand.
Wenn Sie diesen Text verstehen und schon etwas Erfahrung mit der englischen Sprache mitbringen, sind Sie genau richtig, keine Sorge !

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
dienstags, ab 8. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 60,00 €



Gesundheit

FL4101

Heilfasten für Gesunde

Frühjahrszeit - Fastenzeit: Heilfasten ist eine der wirkungsvollsten Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen, die wir kennen. In allen großen Religionen bekannt, ist es für fast alle Menschen außerordentlich verträglich. Es sorgt vom Körper über die Seele bis zum Geist für neue Ordnung und Klarheit. Eine Erfahrung, bei der man auch das eine oder andere Kilo los wird.
Der Infoabend berät über den Ablauf der Fastenwoche. Die Fastenwoche umfasst sieben Tage. An jedem Fastentag findet ein kurzes gemeinsames Treffen im Kloster Wienhausen statt zur gegenseitigen Stärkung und zum Erfahrungsaustausch.
Voraussetzung ist eine schriftliche Bestätigung Ihres Hausarztes mit Empfehlung zur Teilnahme.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
Infoabend:
Dienstag, 15. März, 20.00 - 21.30 Uhr,
Schule Wienhausen
Treffen:
Freitag, 25. März bis Mittwoch, 30. März, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr (10 UStd.)
Kloster Wienhausen, Fabianeingang
Gebühr: 25,00 €

Entspannung

FL4301

Klangschalen

Klangmeditation, Entspannung für Körper, Geist und Seele

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspannen Sie zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, verschiedenen Gongs und Monochord. Es entsteht ein regelrechter Klangteppich aus Grund- und Obertönen, der Sie einhüllt.
Körper, Geist und Seele finden schnell zur inneren Balance zurück. Spüren Sie die sanften meditativen Klänge und wohltuenden Schwingungen, die Sie in einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Gelassenheit führen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Unterlage o.ä., Kopfkissen und Decke.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin
Freitag, 18. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 7,50 €

FL4302

Taiji - Qigong und chinesische Selbstmassagen

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Die chinesische Heilgymnastik hat sich auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Akupressur, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen, stärkt den Rücken, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor.
In diesem Kurs werden sanfte Qigong-Übungen im Sitzen und Übungen aus dem Taiji-Qigong im Stehen unterrichtet. Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken mitbringen.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, ab 22. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 20,00 €

FL4303

Qigong und Akupressur für Herz und Kreislauf

Die ruhigen und harmonischen Bewegungen dieser Methode wurden von Prof. Zhang Guangde entwickelt, um das Herz - Kreislaufsystem zu stärken. Sie sollen vorbeugend und lindernd wirken bei Herz- und Gefäßerkrankungen, bei Störungen des Magen-Darm-Traktes sowie bei Verspannungen der Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur.
In diesem Kurs werden Übungen im Stehen aus den Regulationsmethoden und dem „Herz-Qigong“ von Prof. Zhang Guangde von der Sporthochschule Peking unterrichtet.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken mitbringen.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
dienstags, ab 22. Februar,
19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 20,00 €

Bewegung und Gymnastik

FL4501

Nordic Walking

am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und – falls vorhanden – Stöcke.

Birgit Naujok,
Übungsleiterin für Gesundheitssport
mittwochs, ab 9. März,
9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Erstes Treffen: Parkplatz Kloster/
Sportanlagen in Wienhausen
Gebühr: 75,00 €

FL4502

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
8.30 - 9.30 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 60,00 €

FL4503

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 8. Februar, 9.45 - 10.45 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 60,00 €

FL4504

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 3. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 60,00 €

FL4505

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 3. Februar,
18.45 - 19.45 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 60,00 €

FL4506

Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 7. Februar,
16.00 - 17.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 50,00 €

FL4507

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 7. Februar,
17.05 - 18.05 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schule Wienhausen
Gebühr: 50,00 €

Eicklingen Junge VHS

FL0901

Englische Zeiten / English tenses

Keine Sorge, wenn ihr die Englischen Zeiten nicht auf die Reihe kriegt. Wir wiederholen und trainieren den Gebrauch von Simple Present, Present Progressive, Simple Past, Past Progressive, Present Perfect, (Past Perfect), Will - Future, going - to Future bis jeder die Anwendung versteht.
Für Schüler/innen ab der 7./8. Klasse.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
freitags, ab 25. Februar,
15.30 - 17.00 Uhr, 4 Nachmittage (8 UStd.)
Realschule Eicklingen
Gebühr: 20,00 €

FL0902

Tastschreiben für „Kids“

Kinder spielen heutzutage schon sehr früh am Computer. Wenn sie nicht systematisch lernen, die Tastatur zu bedienen, gewöhnen sie sich schnell fasche Schreibtechniken an. Die Umstellung ist dann sehr schwierig. Zu einer optimalen Nutzung des PCs oder deren Schreibmaschine gehört die Beherrschung des Tastenfeldes und der Tastatur.
In diesem Kurs lernen die Kinder auf einfache Weise das Tastschreiben am Computer mit dem 10-Finger - Tastsystem. Denn was nützt ein schneller Rechner, wenn man langsame Finger hat?
Ziel des Unterrichts ist es, die Tasten mit dem zugeordneten Finger ohne Blickkontakt betätigen zu können und dabei eine möglichst hohe Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit zu erreichen.

Ingrid Schade, Office Managerin
dienstags, ab 8. Februar,
17.00 - 18.30 Uhr, 8 Nachmittage (16 UStd.)
Realschule Eicklingen
Gebühr: 48,00 €

Bewegung und Gymnastik

FL4508

Gymnastik zum Wohlfühlen

Vormittagskurs

Dieser Kurs setzt an Ihren ganz individuellen Trainingsbedürfnissen an, ob Sie trainiert sind oder nicht, ob jung , ob alt, schlank oder mollig spielt hier keine Rolle.
Eine ganzheitliche Mischung aus Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung der wichtigsten Muskeln zur Verbesserung der Haltung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Atmung und verschiedener Entspannungstechniken sollen Ihre körperliche und seelische Balance fördern.
Nach jeder Übungsstunde werden Sie entspannt und körperlich gestärkt nach Hause gehen.

Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Isomatte mitbringen.

Angela Franke, Übungsleiterin
mittwochs, ab 2. Februar,

10.00 - 11.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Eicklingen,
Saal des Gasthauses Schumacher
Gebühr: 60,00 €

FL4509
Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
freitags, ab 4. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 60,00 €

Ernährung / Küche

FL4801
Italienische Küche I

Dieser Kochkurs soll zum Kennen lernen der italienischen Küche dienen, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. Wir bereiten Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das auch zum Nachkochen für zu Hause geeignet sein soll.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
Dienstag, 15. Februar,
1., 15. und 29. März
sowie 12. April,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 50,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4802
Italienische Küche II

Wir bereiten einfache, ausgefallene oder weniger bekannte Gerichte selbst zu, so dass wir immer ein mehrgängiges Menü haben. Nudeln, Pizza, Wild, Fleisch, Fisch, Nachspeisen oder verschiedene Beilagen oder Salate – es wird für jeden etwas dabei sein.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Volker Freitag
Mittwoch, 16. Februar,
2., 16. und 30. März
sowie 13. April,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 50,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4803
Vegetarische Kräuterküche

Möchten auch Sie gerne erfahren, wie Sie Gerichte mit Kräutern verfeinern können? In diesem Kurs möchten wir mit Ihnen kleine, kreative, vegetarische Gerichte mit frischen Kräutern der Saison zubereiten. Als Mittagsbuffet werden wir dann alles probieren.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen.

Melanie Knoop
Freitag, 13. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 14. Mai, 9.00 - 13.30 Uhr
(9 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 22,50 € (+ 10,00 bis 12,00 € Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

EDV

FL5501
Internet-Einführung
für Senioren/-innen

Das Internet ist in aller Munde und gewinnt auch im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Diese praxisorientierte Kurzeinführung vermittelt einen leichen Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Betrieb des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse eingesetzt werden kann und welche Kosten entstehen. Es werden Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen aufgezeigt.
Die elektronische Post (E-Mail) und Suchmaschinen werden vorgestellt.
Die Einführung ist für Senioren/Innen konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Johannes von Freymann, Dipl.-Bibliothekar
dienstags, ab 15. März,
18.00 - 20.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Realschule Flotwedel, Eicklingen
Gebühr: 18,00 €

FL5502
Internet-Einführung II
für Senioren/-innen

Im Mittelpunkt des praxisbezogenen Kurses stehen verschiedene kostenlose Angebote im Internet, die nach einer Einführung in aller Ruhe unter Anleitung ausprobiert werden können.

Themen:

- Spezielle Funktionen des Browsers (Firefox, Internet Explorer)
- Anlage und Nutzung einer persönlichen E-Mail-Adresse (web.de, gmx.de)
- Anmeldung bei Google und Einführung in die Nutzung von Google-Diensten, wie z.B. E-Mail, Fotogalerie (Picasa), Kalender und Google-Books
- Vorstellung und Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook, YouTube und Twitter

Dieser Kurs ist für Senioren/Innen konzipiert und geht auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit der Benutzeroberfläche unter Windows XP bzw. Windows 7 und eine Teilnahme am Einführungskurs bzw. Grundkenntnisse der Internetnutzung erforderlich.

Johannes von Freymann, Dipl.-Bibliothekar
dienstags, ab 29. März,
18.00 - 20.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Realschule Eicklingen
Gebühr: 27,00 €

Langlingen

FL1303
Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Ausführlich werden besprochen

- die wichtigsten Kräuter,
- das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale,
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbaren Humus.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmenden bauen wir gemeinsam eine Kräuterspirale.
Am ersten Kurstag kann im Kräutergarten des Dorfmuseums Langlingen bereits eine prächtige Kräuterspirale bewundert werden.

Elisabeth Fischer
Donnerstag, 19. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr,
Samstag, 28. Mai (Praxistag),
9.00 - 14.15 Uhr (11 UStd.)
Dorfmuseum Langlingen
Gebühr: 27,50 €

FL2702
Filz-Zauber
Wochenendkurs

Wir kreieren aus farbigen Wollfasern Taschen, Wärmendes und dekorative Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Litermaß, Schere, Haushaltswaage (falls vorhanden).

Barbara Camehl
Freitag, 11. März, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 12. März, 10.00 - 18.00 Uhr
(15 UStd.)
Jugendtreff Langlingen, Rihnskamp 1
Gebühr: 41,30 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)
Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen

Bewegung und Gymnastik

FL4510
Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Schule Langlingen
Gebühr: 60,00 €

Auszug aus den Teilnahmebedingungen (S. 2)

So können Sie sich anmelden

- **per Anmeldekartez.B. aus dem VHS-Programmheft,**
- **per Fax 05141-9298-50**
- **sowie telefonisch 05141-9298-0**

- **per E-Mail anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **persönlich in der Geschäftsstelle und bei den Außenstellenleitungen**

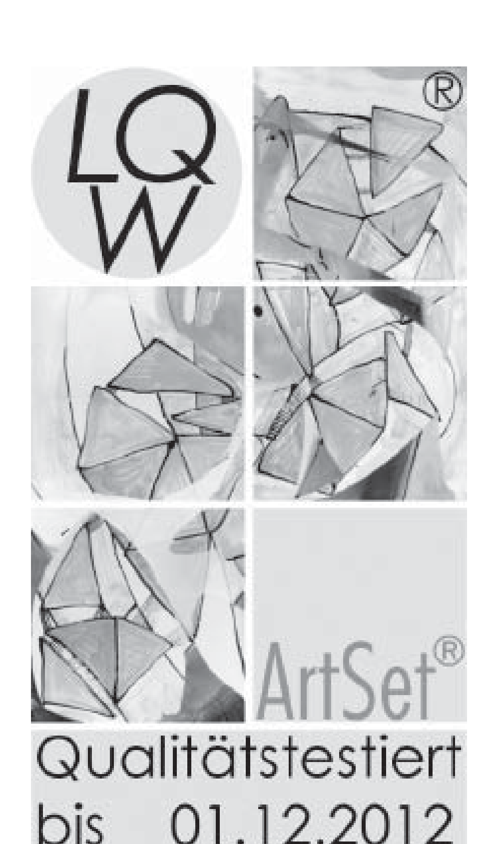
Für Veranstaltungen **in Celle** werden schriftliche, telefonische und persönliche Anmeldungen ohne gleichzeitige Gebührenzahlung/Einzugsermächtigung für das Lastschriftverfahren in der Regel innerhalb von fünf Tagen bestätigt; mit der Bestätigung erhalten Sie einen vorbereiteten Überweisungsträger.

In den **Außenstellen** erhalten Sie keine schriftliche Bestätigung!

Sollten sich Termine verändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch als möglich.

Abmeldungen:
Beim Rücktritt von Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor Kursbeginn vorliegt.

Hambühren



Volkshochschule Hambühren
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
, 29313 Hambühren

Telefon: (0 50 84)
E-Mail: hambuehren@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Leitung:
Petra Dettmer

Anmeldung:
ab 14. Januar per E-Mail oder Anrufbeantworter, dienstags bis freitags von 18:00 – 19:30 Uhr auch telefonisch.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o. g. Konto der VHS Hambühren zu überweisen.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Garten

HA1301



Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmittelzubereitungen ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.
Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3-4 Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15 bis 20 verschiedene Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit griffbereit ernten und einsetzen zu können. Der Anblick einer Kräuterspirale ist Freude für Auge und Herz.
Ausführlich werden besprochen:
- die wichtigsten Kräuter
- das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare, Wasser haltende Humuserde.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmenden bauen wir gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elisabeth Fischer
Mittwoch, 11. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 21. Mai, 10.00 - 15.15 Uhr
(11 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 27,50 €

HA1302

Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:
- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit Ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern.
Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern.
Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.

Elisabeth Fischer
freitags, ab 20. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 15,00 €

Recht

HA1501

Richtig erben und vererben

Die gesetzliche Erbfolge kann die unterschiedlichen Verhältnisse nicht berücksichtigen und führt häufig zu vermeidbaren Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen.
Der Referent erläutert zunächst die gesetzliche Erbfolge - insbesondere von Ehegatten und Kindern. Er zeigt, wer ein Testament braucht, wie dieses errichtet wird, was darin geregelt werden kann und dessen Änderungsmöglichkeiten. Er informiert über die Grenzen der Testierfreiheit, insbesondere durch das Pflichtteilsrecht. Dargestellt werden die Situation und Maßnahmen nach dem Erbfall. Was gehört nicht zum Nachlass? Wann ist eine Ausschlagung überlegenswert und

wie erfolgt diese? Erbenhaftung und Erbengemeinschaft; Rechte und Pflichten.

Salzwedel & Partner, Rechtsanwälte
Dienstag, 5. April,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 7,00 €

HA1502
Recht im Alltag: Ebay und Internet

Millionen Deutsche nutzen momentan die Informationsmöglichkeiten des Internets.
Es bietet allerdings nicht nur eine Fülle von Informationen und Möglichkeiten, sondern steht auch für eine Vielzahl an rechtlichen Fallstricken, über die man als Nutzer/in nur allzu leicht stolpern kann.
Streitigkeiten im Zusammenhang mit Ebay-Auktionen beschäftigen zunehmend die deutschen Gerichte.
Unter anderem wird an diesem Abend geklärt, welche Rechte und Pflichten Käufer und Verkäufer haben.

Salzwedel & Partner, Rechtsanwälte
Dienstag, 10. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 7,00 €

Sprachen

HA3101
Englisch IX

Lehrbuch: New Headway B1, Part 1, Student's Book + Workbook (Cornelsen),

ISBN 978-3-06.804367-7, ab Unit 5

Bodo Wißler, Realschullehrer
montags, ab 7. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 70,00 €

Gesundheit

HA4101
Homöopathie für die ganze Familie

Von A wie Allergie bis Z wie Zahnschmerzen lassen sich viele Beschwerden hervorragend mit Homöopathie behandeln.
Die wichtigsten Mittel werden vorgestellt und ihre Einsatzgebiete besprochen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf akuten Situationen und ihrer schnellen Hilfe.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
Dienstag, 5. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 7,00 €

Entspannung

HA4301
Hatha-Yoga für jedermann

Hatha-Yoga ruht auf den 3 Säulen von Atmung - Bewegung - Entspannung.
An den 10 Abenden lernen wir den eigenen Körper in seiner Unvollkommenheit mit seiner angeblichen Steifheit und in seinem „Älterwerden" als Freund schätzen und lieben. Die Wünsche der Teilnehmer stehen hier an erster Stelle.
Ziele sind Zufriedenheit, Ruhe und Wohlbehagen.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA, Heilpraktikerin
montags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 50,00 €

HA4302
Hatha-Yoga

Ein Angebot für alle, die sich Abstand und Entspannung vom Alltag und einfühlsame Hinführung zu einem angenehmen Abend wünschen.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA, Heilpraktikerin
montags, ab 7. Februar,
19.45 - 21.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 50,00 €

HA4303
Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben

Bitte Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Dorothea Bautz, Yogalehrerin SKA, Heilpraktikerin
dienstags, ab 8. Februar,
16.30 - 18.00 Uhr, 10 Nachmittage (20 UStd.)
Winsen, Grundschule Winsen, Gildesweg 4
Gebühr: 50,00 €

HA4304
Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Der Schwerpunkt des Kurses sind die 18 Übungen für die Gesundheit, eine Übungsreihe, die leicht zu erlernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit ist.
Außerdem lernen wir ausgewählte Übungen aus dem Taichi Chuan kennen und verbinden sie in einer kleinen fließenden Bewegungsfolge.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
montags, ab 7. März,
18.15 - 19.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Grundschule Hambühren, Hehlenbruchweg
Gebühr: 50,00 €

HA4305
Pa(a)rtnermassage
Wochenendkurs

Der Kurs bietet die Möglichkeit, wichtige Grundlagen und Grifftechniken der klassischen Massage zu erlernen. Diese werden sowohl bei der Rücken- als auch der Gesichts- und Fußmassage angewandt. Sie erfahren hierbei die wohltuende und entspannende Wirkung der Massage.
Es ist evtl. sinnvoll, den Kurs zu zweit zu besuchen; so kann die Massage mit einer vertrauten Person gegenseitig geübt werden.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, Massageöl, zwei Handtücher, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Sonntag, 6. Februar,
11.00 - 15.30 Uhr (6 UStd.)
Grundschule Oldau
Gebühr: 15,00 €

Gymnastik / Sport

HA4501
Fitness und Kraft mit Musik

Mit Rhythmus, Musik, Kräftigungs-, Konditions- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
montags, ab 7. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Grundschule Oldau
Gebühr: 50,00 €

HA4502
Nordic Walking

Nordic Walking ist nicht nur ein idealer Einstieg in die Fitnesswelt, sondern auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und trainiert den ganzen Körper, regt den Stoffwechsel an und macht schlank. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden und bestehende sogar gelockert.
Dieser Kurs bietet Ihnen eine fachkundige Einweisung.

Bitte gutes festes Schuhwerk (vorzugsweise Walkingschuhe) und falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
montags, ab 2. Mai,
10.20 - 11.50 Uhr, 5 Vormittage (10 UStd.)
Treffpunkt an der Grundschule Oldau/ Sportplatz
Gebühr: 25,00 €

HA4503
Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress stören das muskuläre Gleichgewicht des Bewegungsapparates und können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Auch sollen durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper bestehende Beschwerden gemindert, bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.
Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
16.45 - 17.45 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a/ Sanddornweg
Gebühr: 58,00 €

HA4504
Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a/ Sanddornweg
Gebühr: 58,00 €

HA4505
Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
18.55 - 19.55 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a/ Sanddornweg
Gebühr: 58,00 €

HA4506
Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das führt früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern.
Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen geübt.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und „wirbelsäulengerechtes“ Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 2. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Grundschule Oldau
Gebühr: 60,00 €

HA4507
Wirbelsäulengymnastik
am Morgen

Kursinhalte siehe oben

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 2. Februar,
10.15 - 11.15 Uhr, 18 Vormittage (24 UStd.)
Grundschule Oldau
Gebühr: 60,00 €

HA4508
Aufbauendes Rückentraining

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte weiche Unterlage, Kissen und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 60,00 €

HA4509
Aufbauendes Rückentraining

Kursinhalte siehe oben

Bitte weiche Unterlage, Kissen und Gymnastik-/Trainingsanzug mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
20.10 - 21.10 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 60,00 €

HA4510
Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
donnerstags, ab 10. Februar,
17.30 - 18.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Grundschule Oldau
Gebühr: 40,00 €

HA4511
Tennis für Einsteiger - jeden Alters

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle die Tennis gerne ausprobieren oder altes wieder auffrischen möchten.
Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Technik sollen behutsam erlernt werden.
Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Bitte Sportsachen und Sportschuhe mitbringen.

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer
mittwochs, ab 2. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Hambühren, „Stop and Lob“ Tennispark Hambühren
Gebühr: 33,30 €

Küche

HA4801
Frühlingsstimmung

Zeit für frisches Gemüse!
Mit den Farben, Aromen und der Leichtigkeit des Frühlings bereiten wir gemeinsam ein italienisches Menü zum Saisonauftakt vor.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Samstag, 26. März,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
Gebühr: 30,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)

HA4802
Liebe geht durch den Magen

Leckere Zutaten, die richtige Rezeptur, ein italienisches Rezept, un po' di pepe und zwei Menschen, die sich mögen.
Ein Kochangebot für Paare - für „neue" und „alte" - die Lust haben, gemeinsam mit anderen netten Paaren kulinarisch zu kochen.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Freitag, 20. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
Gebühr: 30,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)

Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

RUFEN SIE UNS AN:
VHS CELLE, TEL: 05141-9298-0
ODER IN DEN AUSSENSTELLEN

Volkshochschule Hermannsburg
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Sunderstr. 1
29320 Hermannsburg

Telefon: (0 50 52) 9 12 66 26
E-Mail: hermannsburg@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 483 400

Leitung:
Anette Makus

Anmeldung:
sind möglich ab dem 14. Januar, telefonisch (auch Anrufbeantworter), persönlich, schriftlich und per Mail.

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung (telefonisch oder schriftlich) in der Hermannsburger Außenstelle nötig. Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Achtung: Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Junge VHS

HE0901
Akustikgitarre I für Anfänger/-innen
für Kinder von 7 bis 13 Jahren

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarre-Spielens vermittelt. Behandelt werden folgende Bereiche:
Aufbau der Gitarre, das Stimmen des Instruments, erste Töne spielen, Grifftechniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur und Moll), erste Barre´-Akkorde, einfache Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
dienstags, ab 8. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 40,00 € (+ 6,00 € für Fotokopien)

HE0902
Akustikgitarre II für Fortgeschrittene

Teilnehmen kann, wer schon Grundkenntnisse auf der Akustikgitarre gesammelt hat und in Dur- und Moll-Akkorden einigermaßen fit ist. Eine vorherige Teilnahme am Kurs I ist nicht Bedingung.
Erweiterung des Tonraumes und Vertiefung der erlernten Kenntnissel, weiterführende Akkorde (Moll 7, Dur 7, Major-Akkorde), Spielen von Songs u.v.m. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist
mittwochs, ab 18. Mai,
18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 40,00 € (+ 6,00 € für Fotokopien)

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Mensch und Gesellschaft

HE1001
Buchhaltung und Steuern - was der Existenzgründer wissen sollte

In Zusammenarbeit mit „Alt hilft Jung"-Wirtschaftssenioren Hannover e.V.

- Grundsätze und Organisation der Buchführung
- Buchführungsarten und -pflichten
- Einnahme-Überschussrechnung, Doppelte Buchführung
- Inventur, Inventar, GuV, Bilanz, Afa, BGA, Gob und GWG
- Einkommensteuer
- Lesen und Verstehen der BWA

Friedrich Westphal, Wirtschafts-Senioren Hannover e.V.
Donnerstag, 24. Februar,
17.00 - 21.15 Uhr (6 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 19,00 €

Recht

HE1501

Vorsorgevollmacht

mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst handeln und entscheiden zu können, kann jeden ereilen. Nicht nur das Alter, auch Krankheit oder ein Unfall können es plötzlich notwendig machen, dass eine nahe stehende Person lebenswichtige Entscheidungen übernehmen muss. Für diesen Fall kann man mit einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung vorsorgen.
Die neuen Gesetzesvorlagen werden berücksichtigt.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Lisa Eichendorf
Freitag, 11. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Sägenförth 24
Gebühr: 6,00 €

Pädagogik / Psychologie Kommunikation

HE1701

Stressfrei durch den Schulalltag

Häufig führt das Thema „Schule, Lernen und Hausaufgaben" zu Spannungen und Stresssituationen bei Kindern und Eltern.
Die beiden Abende wollen Anregungen geben, wie Sie als Eltern Ihr Kind unterstützen können, konzentriert zu lernen, blockierenden Stress abzubauen, leichter und schneller Hausaufgaben zu erledigen.
Moderne Erkenntnisse der Lerntheorie, Neurobiologie, Stressforschung sowie das lösungsorientierte „Ich schaff's-Programm" von Dr. Ben Furmann (Kinderpsychiater aus Finnland) unterstützen Kinder darin, sich Ziele zu setzen und diese mit Nachdruck selbstbewusst und selbstständig zu verfolgen.

Anne Kapretz, Gilde lizensierte Fedenkrais-Lehrerin, Gesundheitspädagogin
dienstags, ab 15. März,
19.30 - 21.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 17,50 €

HE1702

Ärger, Stress und Missverständnisse

Wie wir uns den Alltag vermiesen

Alle Menschen haben immer wieder mit großen und kleinen Konflikten zu tun.
Wir überlasten uns selbst, schaffen es nicht, so zu handeln und zu reagieren, wie es gut für uns wäre und haben Schwierigkeiten, Konflikte in gelingenden Gesprächen zu beseitigen. Hinter diesen Schwierigkeiten stecken oft die immer gleichen Muster, die wir meist schon in der Kindheit gelernt haben.
Dieser Kurs stellt einige leicht verständliche Modelle der Kommunikation und „Selbststeuerung" vor, die in professioneller Beratung und im Coaching verwendet werden. Mit Hilfe dieser Modelle können, wir unser eigenes Verhalten und das unserer Mitmenschen besser verstehen.
Mit kleinen Übungen und im Erfahrungsaustausch erproben wir die praktische Anwendung.

Klaus Hampe, Journalist, Kommunikationswirt
mittwochs, ab 4. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 30,00 €

BE1901

Basiswissen gewaltfreie Kommunikation (nach M.B. Rosenberg)

„Erreichen, was ich wirklich will"

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Freitag, 4. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 5. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr (13 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum, Hünenburger Weg 3
Gebühr: 32,50 €



Anmeldungen nimmt auch die Außenstelle Hermannsburg oder direkt die Außenstelle Bergen entgegen.

BE1902

Gewaltfreie Kommunikation -

Erreichen, was ich wirklich will

Christian Kapretz, Mediator, Heilpraktiker
Dienstag, 15. Februar,
1., 15. und 29. März, 12. April,
24. Mai und 7. Juni,
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr
8 Abende (24 UStd.)
Bergen-Wohlde, Seminarraum, Hünenburger Weg 3
Gebühr: 60,00 €



Anmeldungen nimmt auch die Außenstelle Hermannsburg oder direkt die Außenstelle Bergen entgegen.

HE1903

Gutes Benehmen im Alltag

Der sichere und höfliche Umgang mit Anderen trägt zu Erfolg und Selbstsicherheit bei. Auf „gutes Benehmen" zu achten kann man lernen. Zum Beispiel in diesem Kurs: Wie fühle ich mich sicherer bei der Begrüßung, im Umgang mit Titeln, bei der Anrede, bei Einladungen, bei Tisch, beim Essen, im Umgang mit meinen Mitmenschen, in der Kommunikation, beim Dresscode ...

Eckart Hochhuth
montags, ab 14. März,
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 10,00 €

Literatur

HE2101

Literatur am Vormittag

Nette Leute treffen sich regelmäßig, um miteinander über ein interessantes Buch zu reden. Durch anregende, tiefgründige oder auch provozierende Beiträge der Anderen lernen sie sich und das Buch besser kennen. Das Buch möchte möglichst vorher gelesen worden sein.
Mary Ann Shaffer, Deine Juliet
ISBN 3499245930, Rowohlt Taschenbuch
Wie man sich in entbehrungsreichen Zeiten mit Kartoffelschalenauflauf und Gesprächen über unterschiedlichste Lektüre über Wasser halten kann, beschreibt der Briefroman „Deine Juliet" anrührend und humorvoll.

Hannelore Mann
mittwochs, ab 9. Februar,
9.30 - 11.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Gerichtsweg 17a
Gebühr: 30,00 €

HE2102

Literatur am Nachmittag

Kursinhalte siehe oben

Hannelore Mann
mittwochs, ab 9. Februar,
15.30 - 17.00 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)
Gerichtsweg 17a
Gebühr: 30,00 €

Kreatives

HE2701

Klosterstich

Kennen Sie die wunderschönen Bildteppiche des Klosters Wienhausen? Sie sind gestickt. Der Klosterstich ist eine Sticktechnik, mit der bereits im 13. Jahrhundert in den Klöstern der Lüneburger Heide gearbeitet wurde. Mit den Materialien unserer Heimat - das sind handgewebtes Leinen und selbst eingefärbte Garne aus der Wolle der Heidschnucke - wurden riesige Bildteppiche gearbeitet.
Die Technik besteht darin, dass auf lockerem Gewebe ein Wollfaden mit kleinen Überfangstichen desselben Fadens befestigt wird. So füllt sich nach und nach die gesamte Musterfläche.
Sie können an zwei Wochenenden diese Technik erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, eigene Vorlagen selbstständig umzusetzen.

Bitte bringen Sie mit: verschiedene einfarbige Wollreste mittlerer Stärke (kein Mohair-Garn), Sticknadeln mit Spitze, ein Stift von Staedler in „permanent F" sowie einen Edding 4600 T-Shirtpen 7.

Der erforderliche Stoff (20 x 20 cm) kann bei der Kursleiterin gekauft werden.

Rosemarie Erlemann
Freitag, 25. Februar und 4. März, jeweils 15.00 - 18.45 Uhr
Samstag, 26. Februar und 5. März jeweils 10.00 - 18.45 Uhr (30 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 90,20 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Kräuterquark im Klostergarten
siehe FL0402 Außenstelle Flotwedel

HE2702
Spaß am Nähen für Alle

Ob Sie schon Näherfahrung haben oder es erst erlernen wollen: Jetzt können Sie sich trauen, es zu lernen. Mit fachgerechter Hilfe ist es gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.
Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff mit den entsprechenden Zutaten, sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin
dienstags, ab 22. Februar,
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 67,50 €

Musik

HE2801
Spiel auf der Altblockflöte

Ein Musizierkurs für fortgeschrittene Altblockflötenspieler/Innen. Leichte bis mittelschwere Stücke für mehrere Altblockflöten werden erarbeitet.

Bitte mitbringen: Altblockflöte, Notenständer

Notenkenntnisse und Rhythmusgefühl sollten Voraussetzung sein.

Kristina Vogelsang, Flötenlehrerin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
mittwochs, ab 16. März,
19.30 - 21.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 44,00 €

Sprachen

HE3101
Englisch VI

Konversation und Diskussion mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik

Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student`s Book und Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7)) ab Unit 1

Edith Skelton
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 60,00 €

HE3301
Italienisch I

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-312-525580-7)

Annamaria Binetti
dienstags, ab 8. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 55,00 €

HE3302
Italienisch VIII

Konversation und Diskussion mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik

Annamaria Binetti
mittwochs, ab 2. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 55,00 €

Gesundheit

HE4301
Eutonie Gerda Alexander®

Eutonie, aus dem Griechischen, bedeutet ausgewogene Spannung und ist ein Übungsweg, unsere leibliche und geistige Einheit neu zu erfahren.
Entwickelt von Gerda Alexander, aus eigener Betroffenheit durch körperliche Einschränkungen, hilft sie, Verspannungen und Blockaden aufzuspüren und zu lösen.
Mit sanften, spürenden Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen werden Körperhaltung und Bewegungsabläufe bewusst und können neu erfahren werden. So verhilft die Eutonie zu einem bewussten Umgang mit unserem Körper im Alltag: „Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum".Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters und erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte oder dikkere Decke, kleines Kissen für den Kopf, bequeme, wärmende Kleidung, Wollsocken, Getränk (Wasser).

Leonore Landmann
dienstags, ab 8. Februar,
10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 37,50 €

HE4302
Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
donnerstags, ab 3. März,
17.45 - 19.15 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 69,00 €



DIE VHS CELLE DANKT FRAU HAMPE FÜR IHRE 15JÄHRIGE LEITUNG DER VHS AUSSENSTELLE HERMANNSBURG.

HE4303
Hatha-Yoga

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
donnerstags, ab 3. März,
19.30 - 21.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 69,00 €

HE4304
Yoga - Improvisationstanz und Meditation
Wochenendseminar

Die befreiende Wirkung des Tanzes und die nach Innen führenden Techniken des Yoga holen uns gleichermaßen aus den Zwängen des Alltags heraus, lassen uns unseren Körper und unser Dasein auf wundervolle Weise erfahren.
Atemübungen, unterschiedliche Formen der Meditation und spirituelle Texte führen uns in die Stille: Der Geist kommt zur Ruhe und die Seele nach Hause.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Wasser oder Tee für die Pause.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Samstag, 26. Februar,
14.30 - 18.30 Uhr (4 UStd.)
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 13,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

HE4501
Aqua-Fitness
am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik.
Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnasik).
Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren.
Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
donnerstags, ab 3. Februar,
19.00 - 19.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
Gebühr: 30,00 € (inklusive Leihgebühr für die Aquageräte)

HE4502
Aqua-Fitness
am Abend

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
donnerstags, ab 3. Februar,
19.45 - 20.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
Gebühr: 30,00 € (inklusive Leihgebühr für die Aquageräte)

HE4503
Straffer Bauch und fester Po

Die Gymnastik soll sinnvoll und gezielt den Körper aktivieren, sozusagen Zug um Zug Muskeln, Bänder und Gelenke mobilisieren, um auch bisherige Nicht-Sportler/innen für die Bewegungsbegeisterung zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 40,00 €

HE4504
Straffer Bauch und fester Po

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, ab 9. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 40,00 €

HE4505
Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 40,00 €

HE4506
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung.

Heinke Broders-Schrade, Sportlehrerin
mittwochs, ab 9. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 40,00 €

HE4507
Pilates am Vormittag

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungsgerechtem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt.
Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training selber ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tief liegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut.
Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, kleines Kissen, Socken.

Carmen Buhr, Fach-Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
9.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Body&Care, Bahnhofstr. 3
Gebühr: 40,00 €

HE4508
Hot Iron™

Ganzkörpertraining für Männer und Frauen mit der Langhantel verwandelt den Körper in eine „24-Stunden-Fettverbrennungsmaschine“. Strafft und formt die Muskulatur, stärkt den Rücken und beugt Osteoporose vor. Ein Trainingsprogramm für Jedermann.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Sportbekleidung, Handtuch

Denise Mengel,
Diplom Sport- und Gesundheitstrainerin
mittwochs, ab 2. Februar,
10.15 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Body&Care, Bahnhofstr. 3
Gebühr: 40,00 €

Küche

HE4801
Leichte Gerichte zur Sommerlaune

Wer hat schon Lust, bei Sonnenschein lange in der Küche zu stehen?
Wenn Qualität und die Zubereitung stimmen, reicht schon mal ein frischer Salat mit Brot und Aufstrich oder eine Suppe dazu, um eine Mahlzeit köstlich zu gestalten.
Wir bereiten vielseitige Salatideen, Gemüsesuppen, starke Pastavariationen, knuspriges Kleingebäck und Brotaufstriche zu.
Alle Rezepte werden aus frischen Zutaten vollwertig und vegetarisch zubereitet.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch und Transportgefäße

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)
donnerstags, ab 12. Mai,
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Kirchner Küchenstudio, Celler Str. 53
Gebühr: 45,00 €
(inklusive 13,00 € Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen ➔ auch in den Außenstellen





Berufs- und Informationsbörse
Fliegerhorst Faßberg

Die Volkshochschule Celle beteiligt sich am 30. 3. 2011 an der Infobörse des Berufsförderungsdienstes der Bundeswehr auf dem Fliegerhorst Faßberg.

Die Veranstaltung findet von 10:00 bis 15:00 Uhr statt.

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf

Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann

Anmeldung:
Freitag, 14. bis Freitag, 28. Januar, montags, dienstags, mittwochs und freitags von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr sowie donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Anmeldungen sind auch noch nach dem 28. Januar auf Band jederzeit möglich.

Unterrichtsorte:
Realschule Lachendorf, Im Südfeld 6,
Geschwister-Scholl-Schule, Im Südfeld 2,
Ev.-luth. Kirchengemeinde Arche Noah, Brömmerkamp 10,
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46,
Gymnasium Lachendorf, Alter Postweg 1,
Krankengymnastikpraxis Gottschalk, Ackerstr. 7.



Für alle Kurse ist eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare hierfür erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder am ersten Kursabend.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

LA0901

Yoga für Kinder

von 6 bis 9 Jahren

Im körperlichen Bereich kann Yoga bei Kindern gesundes Wachstum, im seelischen Bereich bei unruhigen oder aggressiven Kindern für mehr Ausgeglichenheit sorgen und als kommunikatives Spiel Ängstlichkeit und Kontaktscheue abbauen helfen.
Die Kinder erhalten Gelegenheit, sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte und eine Decke mitbringen.

Irina Sander
donnerstags, ab 10. Februar,
15.00 - 16.00 Uhr, 10 Nachmittage (13,3 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 36,60 €

LA0902

Inline-Skaten für Kinder

Schnupperkurs für Anfänger/innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten haben und spielerisch die Technik und das Bremsen lernen möchten.

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Donnerstag, 28. und Freitag 29. April,
10.00 - 12.15 Uhr, 2 Vormittage (6 UStd.)
Lachendorf, Sporthalle Grundschule
Gebühr: 15,00 €

LA0903

Inline-Skaten für Kinder

Schnupperkurs für Anfänger/innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Kursinhalte siehe oben

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Donnerstag, 28. und Freitag, 29. April
jeweils 14.00 - 16.15 Uhr
2 Nachmittage (6 UStd.)
Lachendorf, Sporthalle Grundschule
Gebühr: 15,00 €

LA0904

Arbeiten mit WORD 2003 und POWERPOINT 2003

Für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Sicher habt ihr bisher erste Erfahrungen mit dem PC in der Schule und zu Hause gemacht. Der Umgang mit der Tastatur, der Maus, den Dateien, Ordnern und dem Speichern von Dateien ist Euch bekannt.
In den 5., 6. und 7. Klassen wird es immer häufiger nötig sein, Referate, Präsentationen und Protokolle von Versuchsergebnissen mit Hilfe des PCs zu erstellen. Zur Vorbereitung dieser Fertigkeiten bietet der Kurs Grundlagen der Textverarbeitung und Grundlagen für eine Präsentation an.
Der Kurs ist für SchülerInnen gedacht, die noch keine bzw. geringe Kenntnisse mit den Programmen WORD 2003 und POWERPOINT 2003 haben.
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Jugendlichen am Ende eine Kursbescheinigung der VHS.

Bringt bitte einen USB-Stick mit, um das Erlernte zu speichern.

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
montags, ab 7. Februar,
16.00 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)
Realschule Lachendorf, Computerraum
Gebühr: 30,00 €
(+ 3,00 € für Fotokopien, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden)

LA0905

Werken für Kinder

von 7 bis 10 Jahren

Wir wollen den ersten Umgang mit Holz und den entsprechenden Werkzeugen kennenlernen.
Es wird ein Schlüsselbrett erstellt und gestaltet.

Bitte bringt Schreibzeug, DIN A 4 Mappe und ein Lineal mit.

Ursula Schmidt
dienstags, ab 15. März,
15.30 - 17.00 Uhr, 4 Nachmittage (8 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Werkraum, Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 20,00 €
(+ 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Garten

LA1301

Der Schattengarten - welche Pflanzen hier gedeihen

Große Bäume oder der Schlagschatten von Gebäuden stellen oft Problembereiche im Garten dar, auf denen nichts so richtig gedeihen will. Doch viele Blütenstauden und Blattschmuckstauden sind gerade an diese schwierigen Standorte angepasst. Farne und Schattengräser sind nur einige der möglichen Pflanzen, die gern hier wachsen. Wie mit geeigneten Pflanzen der schattige Garten erfolgreich begrünt werden kann, lernen Sie in diesem Kurs.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Mittwoch, 6. April,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 10,00 €

LA1302
Lady Gardeners - englische Gartenparadiese aus Frauenhand

England ist bekannt als das Land der traumhaften Gärten. Hecken- und mauergesäumte Gartenräume werden durch Blütenstauden zu farbenprächtigen Orten mit eigener Ausstrahlungskraft. Wegebegleitend zeigen die typischen „Mixed Borders" prächtiges Pflanzenwachstum in wunderschönen Kompositionen. Oft steckt die Hand der Hausherrin dahinter, die hier kreativ gestaltet und lenkend in das Pflanzenwachstum eingreift.
In diesem Vortrag sehen Sie einige der bekannteren englischen Gärten sowie kleinere private Hausgärten, die den großen, klassischen Anlagen in nichts nachstehen.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Dienstag, 15. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 10,00 €

Kreatives Gestalten

LA2401
Aquarellmalerei

Dieser Kurs soll die Fähigkeiten in der Aquarellmalerei auffrischen und den Teilnehmenden Neues vermitteln. Für Anfänger/innen bietet der Kurs einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen Farbstudien in den Grundtechniken und an einfachen Bildmotiven.
Die erfahreneren Teilnehmenden können sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen und auch neue technische Kombinationen und Gestaltungen ausprobieren.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial - nur soweit vorhanden - bitte mitbringen. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Monika Dittrich
mittwochs, ab 16. Februar,
18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Gymnasium Lachendorf
Gebühr: 66,00 €

LA2501
Einführung in die Mosaiktechnik
Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie eine Schale, Brett, Tischlampe oder Windlicht selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe.

Silke Heidmann
Freitag, 18. Februar, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 19. Februar, 10.00 - 16.45 Uhr
Sonntag, 20. Februar, 10.00 - 13.00 Uhr
(16 UStd.)
Räume der Dozentin, Buntspechtweg 38
Gebühr: 48,00 €
(+ 20,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

LA2502
Einführung in die Mosaiktechnik
Wochenendkurs

Kursinhalte siehe oben

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe.

Silke Heidmann
Freitag, 11. März, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 12. März, 10.00 - 16.45 Uhr
Sonntag, 13. März, 10.00 - 13.00 Uhr
(16 UStd.)
Räume der Dozentin, Buntspechtweg 38
Gebühr: 48,00 €
(+ 20,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

LA2701
Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien, wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlsaum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth
donnerstags, ab 3. Februar,
19.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 41,30 €

LA2702
Filzen am Fluss
Wochenendkurs

Aus bunten Wollfasern entstehen farbenfrohe Filzkreationen.
Ob wärmend, schmückend, dekorativ oder nützlich - Filz erlaubt Ihrer Fantasie freien Lauf
Der Kurs vermittelt die Grundfertigkeiten des Nassfilzens.



Zum ersten Treffen bitte mitbringen: 2 oder 3 alte Frotteehandtücher, Litermaß und Schere.

Vicky Rodenwaldt
Freitag, 4. März, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 5. März, 10.00 - 18.00 Uhr
(15 UStd.)
Realschule Lachendorf, Werkraum
Gebühr: 41,30 €
(+ Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)
Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen

Sprachen

LA3101
Englisch V
für Anfänger/-innen
mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway A 1 Student's Book (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804360-8) und Workbook (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804362-2), ab Unit 10

Dr. Anke Heins
donnerstags, ab 3. Februar,
16.00 - 17.30 Uhr, 12 Nachmittge (24 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 60,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

LA3102
Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnissen bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins
donnerstags, ab 3. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 60,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

LA3103
Brush up your English

Auffrischungskurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Anhand des Lehrbuchs „On the Move" werden alle Bereiche wiederholt und durch Diskussionen, Rollenspiele sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: On the Move, Refresher Course, Klett-Verlag, ISBN 3-12-524129-4, ab Unit 13

Dr. Anke Heins
donnerstags, ab 3. Februar,
19.10 - 20.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 60,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Gesundheit

LA4101

Gesunde Ernährung als Prävention und Immunstärkung

Krebszellen mögen keine roten Früchte

Im Laufe eines Lebens können sich in jedem Körper Zellveränderungen entwikkeln - ob sie sich zu bösartigen Tumoren ausbilden, liegt zum Teil an den genetischen Voraussetzungen und auch entscheidend an unserem Lebensstil.
Der Kurs möchte einerseits grundlegende Prinzipien einer präventiven und gesundheitsfördernden Ernährung vermitteln. Dabei sollen insbesondere Nahrungsmittel besprochen werden, die durch ihre besonderen Inhaltsstoffe antioxidative oder sogar krebshemmende Wirkung besitzen. Nicht umsonst nennen wir das, was wir essen LEBENSmittel.
Doch es soll nicht nur geredet werden, sondern wir wollen am zweiten Abend gemeinsam einige Rezepte in der Schulküche ausprobieren.

Dr. Gabriele Molsen,
Ärztin für Allgemeinmedizin
Dienstag, 15. und Donnerstag, 17. März,
18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Realschule Lachendorf
Gebühr: 22,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

LA4301

Qi Gong

Qi = Lebensenergie + Gong = Erarbeitetes bedeutet sinngemäß: Lebensenergie kultivieren. Intensives Atmen, sanfte Bewegung und Versinken im Verschmelzen von Atmung und Bewegung.
Qi Gong regelmäßig ausgeübt, kräftigt die körperliche Vitalität, stärkt die geistige Konzentrationsfähigkeit und hilft, mental zu entspannen, „innerlich zur Ruhe zu kommen“.
Wir erarbeiten uns eine komplette Übungsfolge des Stillen (Wudang) sowie eine Folge des Dynamischen Qi Gong.
Auch für alle NeueinsteigerInnen, ältere und nicht so sportliche Menschen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge,
Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 33,30 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
➔ auch in den Außenstellen

LA4302

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte bequeme und warme Sportkleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
mittwochs, ab 9. Februar,
17.15 - 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 55,00 €

LA4303

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Kursinhalte siehe oben

Bitte bequeme und warme Sportkleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
mittwochs, ab 4. Mai,
17.15 - 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 55,00 €

LA4304

Yoga - Grundstufe

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.
Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Inga Trumann
mittwochs, ab 2. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 9 Abende (18 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 49,50 €

LA4305

Yoga - Grundstufe

Kursinhalte siehe oben

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Inga Trumann
mittwochs, ab 6. April,
18.00 - 19.30 Uhr, 9 Abende (18 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 49,50 €

Bewegung und Gymnastik

LA4501

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar,
16.45 - 17.45 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 33,30 €

LA4502

Wirbelsäulengymnastik

für Männer

Kursinhalte siehe oben

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 33,30 €

LA4503

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 55,00 €

LA4504

Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 55,00 €

LA4505
Flexi-Bar -
Der schwingende Zauberstab

Dieses Fitnessgerät ist knapp 600 g schwer und kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Mit einer Länge von 1,50 m und zwei zylinderförmigen Naturkautschukgewichten an den Enden werden durch ruckartige Bewegungen Schwingungen ausgelöst. Durch Vibrationen werden die in der Tiefe liegenden Muskel angesprochen (Rumpf-/Beckenbodenmuskulatur). Es werden bis zu 90 % der Muskeln angespannt. Die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Das Gerät kann gegen eine Leihgebühr ausgeliehen werden.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar,
16.50 - 17.50 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 33,30 €

LA4506
Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/Matte mitbringen.

Annemarie Steitzer,
Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
donnerstags, ab 3. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 40,00 €

LA4507
Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackenbereich ein.
Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes,
Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
dienstags, ab 8. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
Gebühr: 66,00 €

LA4508
Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut – als falsche Schonhaltung – fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes,
Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 9. Februar,
8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4509
Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes,
Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 9. Februar,
9.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4510
Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen!
Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes,
Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 9. Februar,
10.50 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4511
Fitnessgymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke,
Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
montags, ab 7. Februar,
18.45 - 19.45 Uhr, 17 Abende (22,7 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 56,70 €

LA4512
Power-Gymnastik
mit flotter Musik

Ein vielseitiges Power-Gymnastiktraining mit Schwerpunkt der Problemzonen Bauch, Beine, Po zur Verbesserung und Stärkung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 9. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46
Gebühr: 36,60 €

Tanz

LA4601
Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.
Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper. Es wird gelernt, ein differenziertes Körpergefühl zu entwickeln.

Bitte mitbringen: eng anliegende, bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikmatte, Durstlöscher

Ida Ripin
donnerstags, ab 3. Februar,
19.15 - 20.45 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 55,00 €

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen: Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

LA4801

„Antipasti" passen immer
Wochenendseminar

Nicht nur als Vorspeise, sondern als kleines Hauptgericht oder einfach so zwischendurch kalt oder warm. Unsere italienischen Ideen werden Ihren Küchenzettel bereichern.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Samstag, 12. Februar,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule, Küche,
Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 30,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

LA4802

Italienische Ofengerichte

Sie sind köstlich in der kalten Jahreszeit! Mit Gemüse, Fisch, Kartoffeln oder Nudeln. Italienisch exotisch - für jeden Geschmack wird etwas dabei sein.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Freitag, 4. März,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule, Küche,
Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 30,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Die Kursgebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

LA4803

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe. Wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und - ob feurig scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach - bei der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack und ganz bestimmt auf neue Ideen.

Bitte mitbringen: ein scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Panprapai Vieth
montags, ab 7. März,
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule, Küche,
Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 60,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Die Gebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

EDV

LA5501

PC-Einstieg mit Windows XP und Grundlagen des Internets
Grundkurs für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen

Der Grundkurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende, die auf leicht verständliche Weise Einblick in die Computerwelt nehmen wollen. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen
- Internet und E-mail

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
montags, ab 7. Februar,
17.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Realschule Lachendorf, Computerraum
Gebühr: 60,00 € (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)

LA5502

Grundlagen der Textverarbeitung
WORD 2003
Grundkurs für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen

Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit einem modernen Textverarbeitungssystem.

Kursinhalte:
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken
- Textteile bearbeiten und gestalten
- Absätze gestalten (Rahmen, Einzug, Schattierung, Aufzählungen)
- Seitengestaltung (Ränder, Papierformat)
- Tabulatoren verwenden
- einfache Tabellen einrichten und gestalten
- Autotext einfügen (z.B. Datum)
- Einbinden von Grafiken und Autoformen (ClipArts, Wordart, Textfelder)

Die Teilnehmenden sollten einen Grundkurs PC-Einstieg mit Windows besucht haben und vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Vorkenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
montags, ab 21. März,
17.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Realschule Lachendorf, Computerraum
Gebühr: 60,00 € (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Xpert - Basiszertifikat IT-Kompetenz
für Schüler/innen

Sprechen Sie uns an!
VHS Celle Tel: 05141-9298-0
oder
über die Außenstelle
Wir beraten Sie gerne!



Der Wissenschaftstag für Neugierige

Natur und Technik
Faszination Wissenschaft

In Kooperation mit der Stiftung Niedersachsen Metall

Samstag, 9. April, 11-16 Uhr
Interessenten melden sich bitte bei der VHS Celle unter der **Kursnummer CE4000**.

Wir wissen von Ihrem Interesse? Sobald das genaue Programm feststeht, erhalten Sie den Veranstaltungsflyer zugeschickt!



Sprach- und Kulturaufenthalt in Sucre, Bolivien

Das „Instituto Cultural Boliviano-Alemán" (IBCA) in Boliviens historischer Hauptstadt Sucre (seit 1992 auf der UNESCO-Welterbeliste) bietet in Zusammenarbeit mit der VHS Celle vom **15. bis 29. Oktober** (Herbstferien Niedersachsen) einen Sprachstudienaufenthalt mit ausführlichem Kulturprogramm an. Das Institut mit KulturCafé Berlin, Gästehaus, Büro des Honorarkonsuls der Bundesrepublik Deutschland und Ökomuseum liegt direkt in der Innenstadt von Sucre. Das Aufenthaltsprogramm (all inclusive: Unterkunft, Vollpension, Spanisch-Unterricht, Infoveranstaltungen zur Landeskunde, Exkursionsprogramm) kostet ca. 895,00 € (Verlängerungswoche möglich: 355,00 €). Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Informationen unter: www.icba-sucre.edu.bo oder in der Geschäftsstelle der VHS Celle (Tel. 05141- 92 98 24)

Volkshochschule Unterlüß
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Müdener Straße 63, 29345 Unterlüß

Telefon: (0 58 27) 54 66
Fax: (0 32 22) 1 18 77 27
Mail: vhs.unterluess@arcor.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 30 737 800

Leitung:
Maren Frind

Anmeldungen:
sind möglich ab dem 14. Januar per Internet (www.vhs-celle.de), Mail, Fax, telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder persönlich.

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund- und Hauptschule Unterlüß statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.
Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Wenn Sie sich für ein neus Hobby interessieren und genügend Mitstreiter haben, richten wir gerne einen VHS-Kurs für Sie ein.

Junge VHS

UN0901
Kochen was Kindern schmeckt
für Kinder ab 6 Jahre

Wir backen herzhafte Knabbereien und kochen leckere Gerichte. Gemeinsam eine komplette Mahlzeit herstellen und in lustiger Atmosphäre zusammen essen, das macht riesig Spaß!
Am ersten Nachmittag wollen wir eine Überraschung zum Muttertag herstellen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann
freitags, ab 6. Mai, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 Nachmittage (4 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

UN0902
Laubsägearbeiten für Kinder
ab 6 Jahre

Wir sägen, malen und basteln. Unter Aufsicht und mit meiner Hilfe dürfen die Kinder mit einer Dekupiermaschine arbeiten. Es soll eine funktionsfähige Uhr ausgesägt und anschließend fertig bearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann
freitags, ab 25. Februar, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 Nachmittage (4 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 10,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kreatives

UN2501
Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Töpfern ohne Scheibe, Keramik für Haus und Garten. Figuren wie zum Beispiel Hühner / Vögel sowie Gartenstelen können neben eigenen Kreationen in Aufbautechnik gearbeitet und lasiert werden.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenfolie, Schere.

Helga Prahler
montags, ab 14. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 44,00 € (+ Materialkosten)

UN2601
Rankstäbe aus mehrjährigen Weiden- und Haselnussruten gestalten

Mit verschieden farbigen Weidensorten und Hartriegel gestalten wir Rankstäbe für den Garten oder Blumentopf. Für alle Pflanzen, die Halt brauchen beim Wachsen oder für Ihre individuelle Gartengestaltung. In diesem Kurs flechten wir ein bis zwei gestaltete Stäbe aus mehrjährigen Weiden- oder Haselnussruten, die 2 m lang sind. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wichtig: Für den Kurs bitte bis spätestens 22. Februar anmelden, da die Weiden- und Haselnussruten entsprechende Vorbereitung benötigen!

Bitte mitbringen: eine Schürze und eine Rosenschere, eventuell ein spezielles Windlicht.

Diana Stegmann
Montag, 7. März, 16.30 - 20.15 Uhr (5 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 13,80 €
(+ 8,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

UN2702
Filz-Zauber
Wochenendkurs Nassfilzen

Wir kreieren aus farbigen Wollfasern Taschen, Wärmendes und dekorative Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Litermaß, Haushaltswaage (falls vorhanden).

Barbara Camehl
Samstag, 2. April, 9.00 - 18.00 Uhr (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 33,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sprachen

UN3401
Französisch

Parlez vous français?
Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.
Training von Vokabeln und Grammatik.

Lehrbuch: Communication progressive du Français

Jean-Paul Staub
donnerstags, ab 17. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 50,00 €

Gesundheit

UN4301
Entspannung und Stressbewältigung nach Jacobsen
am Vormittag

Der Muskulatur die Spannung nehmen, um dem Körper den Stress zu nehmen. Durch gezieltes Anspannen gewisser Körperbereiche lernen wir mit Konzentration und Atmung, uns auf unseren Körper einzustellen.
Wir erlernen sieben Entspannungsschwerpunkte.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Stütz-Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Maren Frind, Trainerin für Entspannung und Stressbewältigung - Lizenz C
mittwochs, ab 9. Februar,
9.15 - 10.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Freizeitzentrum
Gebühr: 40,00 €

UN4302
Entspannung und Stressbewältigung nach Jacobsen
am Abend

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: Wolldecke, Stütz-Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Maren Frind, Trainerin für Entspannung und Stressbewältigung - Lizenz C
freitags, ab 11. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Freizeitzentrum
Gebühr: 40,00 €



Aqua und Gymnastik

ACHTUNG!
Die Kursgebühr für Aqua-Jogging kann nur noch überwiesen werden!
Konto:



Volksbank Südheite eG
(BLZ 257 916 35)
Kontonummer 30 737 800
Die Überweisung erfolgt mit der Anmeldung!

UN4501
Aqua-Jogging
für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch; außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.
Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern erhalten Sie bei der Dozentin. Geräte erhalten Sie gegen eine Leihgebühr vor Ort.Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler
dienstags, ab 8. Februar,
9.50 - 10.35 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Allwetterbad
Gebühr: 25,00 €
(+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

UN4502
Aqua-Jogging
für Frauen und Männer

Kursinhalte siehe oben

Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler
dienstags, ab 8. Februar,
10.45 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Allwetterbad
Gebühr: 25,00 €
(+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

UN4503
Aqua-Jogging
für Frauen und Männer

Kursinhalte siehe oben
Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 19.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Allwetterbad
Gebühr: 25,00 €
(+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

Fitness

UN4504
Fitness für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Bitte Matte mitbringen, falls vorhanden.

Maren Frind,
Sport- und Gymnastiklehrerin
donnerstags, ab 10. Februar,
17.15 - 18.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Freizeitzentrum
Gebühr: 40,00 €

UN4505
Natursport Wandern
Wochenendkurs

Wandern bedeutet, unterwegs zu sein.
Wir trainieren unsere Beinmuskulatur über einen längeren Zeitraum, um uns auf eine Tageswanderung im Harz vorzubereiten.
Es werden auch Kräftigungsübungen für das Training „zu Hause“ angeboten.
Teleskopstöcke können zur Entlastung des Körpers mit einbezogen werden.

Maren Frind, Trainerin für Natursport und Wandern - Lizenz C
Samstag, 12. und 26. März,
9. und 30. April
und 14. und 28. Mai,
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr,
6 Termine (24 UStd.)
Treffpunkt Freizeitzentrum
Gebühr: 60,00 €

UN4506
Natursport Wandern
Tagestour im Harz

Sofern keine speziellen Wünsche geäußert werden, wird eine Brockenwanderung ins Auge gefasst.
Anmeldungen bitte bis spätestens 28. Mai erbeten.

Maren Frind, Trainerin für Natursport und Wandern - Lizenz C
Samstag, Termin nach Absprache
Juni / Juli 9.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt Freizeitzentrum
Gebühr: 25,00 €
(+ Fahrtkosten und Eigenverpflegung)

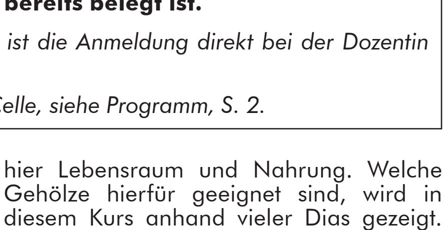
Küche

UN4801
Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht immer scharf, sondern äußerst abwechslungsreich. Exotische Gewürze und knackig frische Zutaten vereinen sich zu einem Feuerwerk aus Düften und Aromen. Trotzdem sind die Gerichte nicht nur lecker, sondern meistens auch schnell und einfach zubereitet, kalorienarm, leicht und vitaminreich.
Lernen Sie Thailand von der Küche aus kennen, gespickt mit persönlichen Erlebnissen und kleinen Geschichten von Land und Leuten.
Am letzten Abend werden wir nutzen um thailändische Grillgerichte zu präsentieren.

Wanitcha Dreyer, Betriebswirtschafterin
Stefan Dreyer, Betriebswirtschafter
Freitag, 6. und 20. Mai sowie 24. Juni,
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr (12 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 30,00 €
(+ Lebensmittelkosten von 30,00 €, die direkt mit den Dozenten abzurechnen sind)

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen
Außenstelle der VHS Celle



Geschäftsstelle:
Schafstallweg 26, 29336 Nienhagen

Telefon: (0 51 44) 97 16 45
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 057 721 755

Leitung:
Marion Hoffmann

Anmeldung:
14. bis 28. Januar,
Rathaus Wathlingen,
Telefon: (0 51 44) 4 91-13
Nach dem 28. Januar ausschließlich in der Geschäftsstelle Nienhagen,
Tel. (0 51 44) 97 16 45

Bitte achten Sie darauf, dass Sie bei Ihrer Anmeldung und Kursgebührenüberweisung die vollständige Kursnummer angeben, z.B. WA3101, sowie Ihren Namen, Telefonnummer und Ihre Anschrift.

Jede Form der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl werden die Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen bzw. Eingang der Kursgebühr vergeben.

Bitte warten Sie nicht auf eine Anmeldebestätigung! Sie werden nur dann informiert, wenn ein Kurs nicht stattfindet oder bereits belegt ist.

Bei einigen besonders gekennzeichneten Kursen ist die Anmeldung direkt bei der Dozentin möglich.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm, S. 2.

Natur / Umwelt

WA1401

Lady Gardeners - englische Gartenparadiese aus Frauenhand



England ist bekannt als das Land der traumhaften Gärten. Hecken- und mauergesäumte Gartenräume werden durch Blütenstauden zu farbenprächtigen Orten mit eigener Ausstrahlungskraft. Wegebegleitend zeigen die typischen `Mixed Borders´ prächtiges Pflanzenwachstum in wunderschönen Kompositionen. Oft steckt die Hand der Hausherrin dahinter, die hier kreativ in das Pflanzenwachstum eingreift. In diesem Vortrag sehen Sie einige der bekannteren englischen Gärten sowie kleinere private Hausgärten, die den großen, klassischen Anlagen in nichts nachstehen.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Montag, 14. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 10,00 €

WA1402

Hecken - grüne Einfassungen

Ob Blüten- und Fruchtschmucksträucher, die mit wenig Schnitt auskommen oder formgeschnittene sommer- und immergrüne Hecken, eines haben sie gemeinsam: Sie bilden einen blickdichten Hintergrund für den Garten. Bunte Blütenbeete kommen besser zur Geltung vor einem ruhigen grünen Hintergrund. Vögel finden hier Lebensraum und Nahrung. Welche Gehölze hierfür geeignet sind, wird in diesem Kurs anhand vieler Dias gezeigt. Auch der Schnitt, der zum Erhalt der Hecken nötig ist, wird erklärt.

Ellen Bielert,
Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Mittwoch, 30. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 10,00 €

Recht

WA1501

„Vorsorge für den Tag X"
Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

So lange es uns gesundheitlich gut geht, befassen wir uns nicht gern mit der Frage, was zu tun ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Plötzlich und unvorhergesehen ist der „Tag X" da. Und dann?
Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Das frühzeitige Abfassen einer Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht ist ein bewährtes Mittel, um am Tage X nicht hilflos dazustehen. Wie man das macht und was zu beachten ist, wird das Thema des Abends sein.
Nach einem allgemein verständlichen und praxisnahen Vortrag (unterstützt mit PowerPoint Wandprojektion) können Fragen gestellt werden, auch zu ganz persönlichen Problemstellungen.

Friedrich Schwanecke,
Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer
Montag, 28. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 10,00 €

Zeit für Erinnerungen
siehe WA4203



Malen

WA2401

Aquarellmalerei
Ein Kurs für Einsteiger/-innen

Haben Sie Lust, Motive, die Ihnen gefallen, eigenständig auf dem Papier festzuhalten? Der Einsteigerkurs macht Sie mit den vier klassischen Techniken bekannt. Anhand von einfachen Motiven erlernen Sie die Lasur-, Verlauf-, Nass-in-Nass- und die Granuliertechnik kenen. Darüber hinaus wird Wissenswertes zur Farbenlehre/Farbenmischen vermittelt. Auch Materialkunde gehört dazu: Wahl der Pinsel und Untergrundes für die gewählte Technik und anderes mehr.
Ziel ist, Ihnen ein solides Wissen zu vermitteln - aber mit Spaß und Freude am Malen.

Bitte mitbringen - wenn vorhanden -: Aquarellfarben, Pinsel, Lappen, 2 Wasserbehälter, weißen Porzellanteller , Bleistift, Radiergummi, Papier. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Farben, Papier und Pinsel können ggf. bei der Dozentin erworben werden.

Freya Kern-Kuttner, Künstlerin
donnerstags, ab 24. Februar,
18.45 - 21.00 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 39,00 € (inklusive Materialkosten)

Sprachen

WA3101

Englisch IX am Vormittag

Lehrbuch: Headway A2 (Lehrbuch, Workbook + CD), ISBN 3-06-8043638, ab Unit 3

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Nienhagen, Sportheim am Jahnring
Gebühr: 75,00 €

WA3102

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

In diesem Kurs wird der Lernkrimi „Death Comes Knocking" bearbeitet.
Lektüre: Death Comes Knocking (Compact Verlag, ISBN 978-3-8174-7945-0)

Renate Hempel, Lehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Nienhagen, Sportheim am Jahnring
Gebühr: 75,00 €

Gesundheit Alternativmedizinische Vorträge

WA4101

Das Arbeiten mit der Einhandrute

Frau Mirre (geprüfte Geopathologin) stellt Ihnen an diesem Abend die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten einer Einhandrute (Biotensor) vor. Sie erklärt die Gesetzmäßigkeiten der Resonanz und zeigt, wie man diese für Austestungen im Selbsthilfebereich nutzen kann.
Möglich sind u. a. Austestungen von:

- Lebensmitteln und Materialien auf Schadstoffbelastungen und Verträglichkeit
- Verträglichkeiten von Kosmetika
- Auswahltest für Bachblüten, Schüssler-Salze und Edelsteinen oder
- Funktionsprüfung der Chakras (Energiezentren des Körpers)

Es ist an der Zeit, dass wir selber wieder mehr Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen und auf die Botschaften unseres Körpers hören lernen.

Rita Mirre, Arzthelferin, gepr. Geopathologin; Klangausbildung nach Peter Hess
Dienstag, 15. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Arbeitsräume der VHS, Schafstallweg 26, Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

WA4102

Homöopatische Notfallapotheke für Handtasche und Haushalt

Verletzungen, Prellungen, Schnittwunden, Verbrennungen, Blasen u.v.m. - hier bietet die Homöopathie eine wirksame und schnelle Hilfe. An diesem Abend werden die wichtigsten Notfallmittel vorgestellt und die genauen Anwendungsgebiete erläutert, so dass Sie bei vielen alltäglichen Verletzungen selbst schnell und wirkungsvoll behandeln können

Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

Heike Höflich, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Mittwoch, 16. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

WA4103

Räuchern - eine alte Tradition neu entdecken

Räucherrituale sind so alt wie die Menschheit und dienen u.a. der atmosphärischen Reinigung von Wohnräumen und Häusern.
In asiatischen und arabischen Ländern ist das Räuchern auch heute noch ein fester Bestandteil des Alltags, während die Kunst des Räucherns in Europa etwas in Vergessenheit geraten ist.
Welche einheimischen Pflanzen und Kräuter können wir zum Räuchern verwenden? Welche Wirkung haben sie? Wie gestaltet man ein Räucherritual?

Jutta Neffati, staatl. anerk. Erzieherin, Feng Shui Beraterin
Mittwoch, 11. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Schafstallweg 26, Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

WA4104

Homöopathische Reiseapotheke

Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Aconitum, Ledum, Rhus- toxicodendron u.v.m. Sie verstehen nur Bahnhof? Dann seihen Sie gespannt auf die homöopathische Reiseapotheke, denn die geschickte Zusammenstellung einiger Globoli für das Reisegepäck kann eine Vielzahl unliebsamer Gesundheitstörungen im Urlaub lindern helfen. An diesem Abend werden die 15 wichtigsten homöopathischen Mittel vorgestellt, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

Heike Höflich, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Mittwoch, 25. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

Geist und Seele

WA4201

Feuerabend

Zu einem spannenden Erlebnisabend lade ich Sie herzlich ein. Jede/r Teilnehmer/in kann die Kraft und Energie des Feuers spüren und sich von seelischem Ballast befreien.Aktivieren Sie Ihre persönlichen Möglichkeiten und staunen Sie über die Wirkung.

Jutta Neffati, staatl. anerk. Erzieherin, Feng Shui Beraterin
Donnerstag, 10. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Räume der VHS, Schafstallweg 26, Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

WA4202

Frühjahrsputz für die Seele - entrümpeln befreit

Sehr viele Menschen verbringen mehr als die Hälfte ihres Lebens damit, Dinge zu tun, die ihnen keinen Spaß machen, und Sachen zu kaufen, die sie nicht brauchen.
Wir besitzen viel; dennoch sind wir oft unzufrieden, manchmal sogar unglücklich. Was tut uns gut bzw. macht uns glücklich? Was wollen wir wirklich?
Nutzen Sie den „Frühjahrsputz", um zu entrümpeln, um loszulassen.
Befreien Sie sich von lästigen Gedanken, Gewohnheiten und unliebsamen Dingen.
Denn wer loslässt hat zwei Hände frei.

Jutta Neffati, staatl. anerk. Erzieherin, Feng Shui Beraterin
Donnerstag, 3. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Räume der VHS Schafstallweg 26, Nienhagen
Gebühr: 7,50 €

WA4203

Zeit für Erinnerungen



Ein Angebot für Demenzkranke und deren Angehörige

Das Ziel der Gruppe ist die Förderung von Kontaktfähigkeit, Erinnerungsleistungen und Gesprächsfertigkeiten der Betroffenen in einer geselligen Runde. Demenzerkrankte Menschen, die sich täglich als hilfsbedürftig und abhängig erleben, können durch den Rückblick auf die Ereignisse und Leistungen Ihres Lebens wieder Selbstvertrauen gewinnen.
In liebevoller Atmosphäre werden an den Abenden zu bestimmten Themen, z.B. Schulzeit, Haushalt vor 40 Jahren oder Heimat, Requisiten aus der damaligen Zeit eingebunden. Dabei wird versucht, die Erinnerungen über das Ansprechen aller Sinne zu erreichen.
Es soll Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit gegeben, in Kontakt mit anderen zu treten sowie erlebbarer werden, dass Gespräche und Gemeinschaft trotz Erkrankung noch möglich und erfüllend sein können. 4 entlastende Abende.

Berit Kohlscheen, Sozialarbeiterin in der Altenhilfe / Schwerpunkt Demenzerkrankung
mittwochs, ab 16. März,
19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Seniorenheim Herzogin Agnes, Nienhagen
Gebühr: 20,00 €

Entspannung, Bewegung

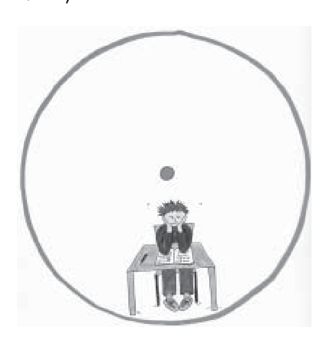
WA4301

Im Alltag entspannen in wenigen Minuten

Oft wird uns im Alltag ein hohes Maß an Energie, Konzentration und Funktionsfähigkeit abverlangt.
Dabei spielen Gehirn und Nervensystem eine große Rolle für alle Bereiche unseres Lebens. Alle körperlichen, geistigen und emotionalen Funktionen werden von dort gesteuert.
Negative Gefühle und Stress blockieren unsere Wahrnehmung und unser körperliches Wohlbefinden.
An zwei Abenden lernen Sie mit kinesiologischen Teilaspekten im Alltag innerhalb weniger Minuten zur Ruhe zu finden und Ihren Tagesablauf aufmerksam und konzentriert fortzusetzen.

Bitte Schreibblock und Stifte mitbringen

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpäd.; Heilprak. f. Psychotherapie; Kinesiologin
donnerstags, ab 17. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Räume der Dozentin, Schafstallweg 26, Nienhagen
Gebühr: 15,00 €



WA4302
Klangmassage

Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Seele und Geist anspricht. Der Klang bewirkt tiefe Entspannung, seine Schwingungen erleichtern das Loslassen. Klangmassage wirkt harmonisierend, regenerierend und vitalisierend.
Erfahren Sie die Wirkung der Klänge und lassen Sie sich verwöhnen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit.

Rita Mirre, Arzthelferin, gepr. Geopathologin; Klangausbildung nach Peter Hess
Dienstag, 22. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle-Altencelle, Klangpavillion,
Hanna-Fuess-Weg 2 a
Gebühr: 7,50 €

WA4303
Durch die Entspannung in die Kraft

Ich lade Sie ein, mit mir auf eine Körper-Klang-Reise zu gehen.
Fantasiereisen fördern die Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Wohltuende innere Bilder stärken uns auf allen Ebenen.
Ich arbeite mit handgefertigten Qualitätstherapieklangschalen aus Nepal und Indien.
Der Tam Tam Gong und der Feng Gong werden helfen, mit Gefühlen, Gedanken oder Lebensbildern in Verbindung zu treten.

Mitzubringen sind: eine Unterlage z.B. Yogamatte, eine Decke, 2 Kissen und warme Socken.

Rita Mirre, Arzthelferin, gepr. Geopathologin; Klangausbildung nach Peter Hess
Dienstag, 1. März,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle-Altencelle, Klangpavillion,
Hanna-Fuess-Weg 2 a
Gebühr: 7,50 €

WA4304
Hatha-Yoga

Sie erleben, erfahren und vertiefen die Gesundheitsprinzipien und Grundhaltungen des Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Sitzhaltungen. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperreaktionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.
Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Wolldecke und Socken, kleines Kissen, bequeme, warme Kleidung.

Brigitte Ruthe-Mucha
mittwochs, ab 9. Februar,
20.10 - 21.40 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.
Gebühr: 50,00 €

Gymnastik, Fitness

WA4501
Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
16.30 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Turnhalle der Grundschule Nienhagen
Gebühr: 50,00 €

WA4502
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
17.30 - 18.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Turnhalle der Grundschule Nienhagen
Gebühr: 50,00 €

WA4503
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 50,00 €

WA4504
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Matte oder Wolldecke als Unterlage, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 3. Februar,
20.00 - 21.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 50,00 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
➔ auch in den Außenstellen

WA4506
Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdauerteil werden wir das Wasser zum Brodeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
dienstags, ab 8. Februar,
11.30 - 12.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 66,00 €
(einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4507
Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
mittwochs, ab 2. Februar,
13.15 - 14.00 Uhr, 12 Nachmittage (12 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 66,00 €
(einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4508
Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, ab 3. Februar,
11.30 - 12.15 Uhr, 11 Vormittage (11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 €
(einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4509
Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, ab 3. Februar,
12.15 - 13.00 Uhr, 11 Vormittage (11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 €
(einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4510
Wassergymnastik

Kursinhalte siehe oben

Birgit Lueg, Sportlehrerin
donnerstags, ab 3. Februar,
13.00 - 13.45 Uhr, 11 Nachmittage (11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 €
(einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ernährung / Kochen

WA4801

„Frühlingsstimmung“

Zeit für frisches Gemüse!
Mit den Farben, Aromen und der Leichtigkeit des Frühlings bereiten wir gemeinsam ein italienisches Menü zum Saisonauftakt vor.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrtuch.

Domenica Montemurro
Freitag, 6. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 35,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)

WA4802

„A tavola!“

... heißt es bei den italienischen Familien, wenn die mamma zu Tisch ruft.
Überraschen auch Sie Ihre Liebsten mit einem Mittag- oder Abendessen nach original italienischer Art.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrtuch.

Domenica Montemurro
Freitag, 13. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 35,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)

WA4803

Chinesische Küche zum Kennen lernen

Chinas vielfältige Gerichte erfreuen sich großen Beliebtheit, das liegt auch an den einzigartigen Kochtechniken, den frischen Zutaten und den hierzulande oftmals unbekannten Gewürzen und Saucen. An drei Abenden werden wir die chinesische Küche kennen lernen und verschiedene Gerichte unter Anleitung selbst zubereiten.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Restegefäß und Geschirrtuch.

Chu Lan Gorsky
dienstags, ab 15. Februar,
18.30 - 22.00 Uhr, 3 Abende (14 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 35,00 € (Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € pro Abend werden mit der Dozentin abgerechnet)



WA4804

Chinesische Küche

Es stehen dieses Mal pikante Fleisch- und Fischgerichte, Teigtaschen und viele andere beliebte Gerichte auf unserem Speiseplan. Eine Vertiefung chinesischer Küche für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Anregung für alle Interessenten der chinesischen Küche.

Mitzubringen sind: scharfes Messer, Restegefäß und Geschirrtuch.

Chu Lan Gorsky
donnerstags, ab 10. März,
18.30 - 22.00 Uhr, 3 Abende (14 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 35,00 € (Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € pro Abend werden mit der Dozentin abgerechnet)

EDV

WA5101

Von Windows bis ins Internet

PC-Einstieg für den Hausgebrauch

Wir werden die Grundlagen der Word Textverarbeitung durchnehmen; Email schreiben und empfangen, Anlagen einfügen und Informationen „Googlen“.
Weitere Themenschwerpunkte sollen sich an den Interessen der Teilnehmenden orientieren.
Der Kurs richtet sich an Anfänger und Personen mit geringen PC Erfahrungen, die auf leicht verständliche Weise Einblicke in die Computerwelt nehmen und Hemmschwellen überwinden wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rüdiger Grote, Datenverarbeitungstechniker
mittwochs, ab 16. Februar,
18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 45,00 €

Stadtbibliothek Celle und VHS informieren

Onleihe, Munzinger-Archiv OPAC,– was ist das?

Mit der „Onleihe“ NBib24 bieten Ihnen die Stadtbibliothek und die Kreisfahrbibliothek ein elektronisches Serviceangebot. Sie haben die Möglichkeit, aus 9.000 Büchern, Zeitschriften, Zeitungen, Lernhilfen, Filmen und Hörbüchern Ihre Auswahl auf den eigenen PC herunterzuladen. Um in die virtuelle Bibliothek einzusteigen, benötigen Sie lediglich einen gültigen Ausweis der Stadtbibliothek oder der Kreisfahrbücherei und einen Internetanschluss. Im Kurs lernen Sie, die „Onleihe“ mit all ihren Möglichkeiten zu nutzen und eventuell. auftretende technische Probleme zu meistern.
Das Munzinger Archiv ist eine Datenbank, die wir Ihnen mit den Schwerpunkten Länderlexikon, Personenlexikon und dem BROCKHAUS erläutern möchten.
Und wenn Sie dann noch Fragen zu den Möglichkeiten des elektronischen Bibliothekskataloges haben, bleibt auch dafür noch Zeit und Raum.

Dozent: Karl Winkler, Diplom-Bibliothekar
Donnerstag, 07. April 2011
Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Stadtbibliothek – Roß'sche Villa,
Magnusstraße 2, 29221 Celle
gebührenfrei
Anmeldung erbeten unter
Tel: 05141-127400
oder Email: stadtbibliothek@celle.de

Volkshochschule Wietze
Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Oselohfeld 13, 29323 Wietze

Telefon: (0 51 46) 50 09 30
E-Mail: wietze@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer: 3 016 528 800

Leitung:
Magdalene Stillger-Pilz

Anmeldung:
ab 14. Januar per Internet, dienstags bis freitags, jeweils 16.00–18.00 Uhr auch telefonisch

Unterrichtsort:
Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund-, Haupt- und Realschule Wietze statt.



Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm, Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Unterwegs sein



WI0401
Ich bin dann mal weg
Aufbrechen, um abzuschalten



Auf überlieferten Pfaden quer durch Europa suchen Millionen nach innerer Ruhe und Orientierung - und viele auch nach Gott.Gleichzeitig wächst eine „neue Lust“ am Erleben der heimischen Landschaft. Auch in der Lüneburger Heide wird seit 2007 auf dem Jakobusweg Lüneburger Heide gepilgert. Vielleicht haben Sie Lust vom 7. bis 8. Mai eine Teilstrecke zu erwandern, von Wieckenberg nach Celle.
Start am 7. Mai in Wieckenberg, Besichtigung der Stechinellikapelle, Wanderung nach Südwinsen, Besichtigung der ev. Kirche St. Johannes der Täufer in Winsen. Stempel gibt es im Kulturcafé „Nebenan“. Besonders schön ist der Winser Museumshof.
Übernachtung in der Pilgerherberge Hotel Restaurant Stadt Bremen (ca. 13 km).
Am 8. Mai Wanderung nach Celle über Gut Holtau an der Aller entlang bis Boye, Besichtigung der Stadtkirche St. Marien in Celle (ca. 20 km).
Rückfahrt bis Wietze/Wieckenberg mit dem Bus/öffentlicher Nahverkehr.

Magdalene Stillger-Pilz
Infoabend: Mittwoch, 6. April,
19.00 - 20.30 Uhr
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze
Die Teilnahme ist gebührenfrei

WI0402
Waldwandern rund um Ovelgönne

Das Jahr 2011 wurde von den Vereinten Nationen zum Internationalen Jahr der Wälder erklärt. Ziel dieser Aktion ist, das Bewusstsein und Wissen um die Erhaltung und nachhaltige Entwicklung aller Arten von Wäldern zum Nutzen heutiger und künftiger Generationen zu fördern. Vor diesem Hintergrund bietet Hans Jürgen Thies eine Wanderung im Mai in den Wäldern rund um Ovelgönne an.

Hans Jürgen Thies, Nds. Landesforsten, Waldpädagogik Zentrum Wisentgehege/ Fuhrberg
Um Rückmeldung von Interessenten wird gebeten!
Die Teilnahme ist gebührenfrei

Gesundheit

WI4101
Immer Ärger mit den Gelenken

Schmerzende Gelenke oder Muskeln sind die Begleiterscheinung, schränken ein und dämpfen den Spaß am Leben. Dieser Vortrag ist nicht für Leute, die rasche Erfolge erwarten, die die Flinte ins Korn werfen, sobald etwas nicht gelingen will. Dieser Vortrag ist für Leute, die bereit sind Neues zu wagen, die einmal Begonnenes durchhalten bis zum guten Ende, die sich den Ideen aus der alternativen Medizin öffnen wollen.

Bitte Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
Dienstag, 1. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze
Gebühr: 7,00 €

WI4102
Schüssler Salze - ein Baustein unserer Gesundheit

Was können Schüssler Salze zum Erhalt und zur Wiederherstellung unserer Gesundheit leisten?
Die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüssler und die Ergänzungssalze. Vorstellung einiger Therapieschematas und der Anlitzanalyse.

Elisabeth Fehling, Apothekerin
dienstags, ab 15. Februar,
18.00 - 20.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze
Gebühr: 15,00 €

Gymnastik / Aqua

WI4501
Bodyforming

Kraftgymnastik für Damen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachübungsleiterin Gesundheitssport
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze, Sporthalle
Gebühr: 50,00 €

WI4502
Power-Gymnastik mit Musik
für mehr Fitness und Kondition

Haben Sie immer mal wieder darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie sich gern körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? In diesem Fall empfiehlt sich die Teilnahme am Kurs Power-Gymnastik.
In einer Aufwärmphase wird gleichzeitig die Kondition verbessert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen, durch deren intensive Ausführung die Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates gekräftigt wird, die aber ebenso geeignet sind, „Problemzonen“ entgegenzuwirken. Abschließende Dehnungsübungen erhöhen das Wohlbefinden.

Bitte Sportbekleidung und Gymnastikmatte, Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

Ulrike Lindner, Tanzpädagogin und Ballettlehrerin
donnerstags, ab 10. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 56,00 €

WI4503
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Gymnastik fördert das Wohlbefinden für den gesamten Körper. Bei regelmäßiger Ausführung der Wirbelsäulengymnastik kann eine gleichmä-

ßige Belastung der Wirbelsäule und der Gelenke erreicht werden.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
montags, ab 7. Februar,
8.45 - 9.45 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €

WI4504
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
montags, ab 7. Februar,
9.55 - 10.55 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €

WI4505
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Kursinhalte siehe oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
montags, ab 7. Februar,
11.00 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €

WI4506
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
montags, ab 7. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 56,00 €

WI4507
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
montags, ab 7. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 56,00 €

WI4508
Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung.
Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, welches sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, ab 7. Februar,
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 45,00 € (ohne Eintritt!)

WI4509
Aqua-Fitness

Kursinhalte siehe oben

Anke Marquordt,
Fachübungsleiterin für Rehasport
montags, ab 7. Februar,
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 45,00 € (ohne Eintritt!)

WI4510
Wassergymnastik 50+

Die Gelenkschonende Gymnastik im Wasser eignet sich besonders für Senioren, die bereits erhebliche Beschwerden in Form von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen haben. Durch das reduzierte Körpergewicht im Wasser ist diese Form der Gymnastik besonders für Menschen mit Gelenkprothetik jeder Art geeignet. Unser Ziel soll ein schonender Muskelaufbau und eine deutlich verbesserte Kondition sein.

Sabine Winkelmann, Physiotherapeutin
montags, ab 7. Februar,
14.00 - 14.45 Uhr, 12 Nachmittage (12 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 45,00 € (ohne Eintritt!)

EDV für Frauen

WI5401
Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail

Computer und Internet machen vieles leichter: Information, Kommunikation, Bankgeschäfte oder Handel. Sie können leichter Kontakt zu Freunden halten, sich per E-mail Fotos schicken lassen, Waren bestellen, ohne das Haus verlassen zu müssen und sich über unzählige Themen informieren.
- Gezielt im Internet suchen
- E-mail in alle Welt verschicken
- Den PC sicher machen

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Jürgen Ries
mittwochs, ab 9. Februar,
18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze
Gebühr: 45,00 €



Dozenten/-innen gesucht
Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse Ihr Können weiterzugeben…?

Bitte sprechen Sie uns an!
VHS Celle (05141) 9298-0
oder die jeweilige Außenstelle

Nutzen Sie unser Internet

www.vhs-celle.de

unter **„Über uns"** finden Sie unser Leitbild und unsere Teilnahmebedingungen für Celle und alle Außenstellen

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen ➔ auch in den Außenstellen

Mit Wasser
Durch Wasser
Über Wasser

Ausstellung mit Arbeiten aus Kursen bei Monika Dittrich
10. Januar bis 31. März 2011

Die Vielfalt der Arbeiten in Aquarelltechnik, mit Acrylfarben und anderen Malmaterialien wird in dieser Ausstellung – zusammengehalten durch das Thema „Wasser" – ausgebreitet. TeilnehmerInnen aus den VHS-Kursen unter Leitung von Monika Dittrich zeigen ihre neuesten Werke.

VHS-Haus, Trift 20, 29221 Celle
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 – 13.00 Uhr sowie
Di + Do 15.00 – 18.00 Uhr

Volkshochschule Winsen (Aller)

Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32
E-Mail: winsen@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt

Anmeldung:
Freitag, 14. Januar,
Montag, 17. bis Freitag, 21. Januar,
Montag, 24. bis Freitag, 28. Januar,
jeweils von 10.00–12.00
und von 16.00–18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Unterwegs sein

WN0101

Studienreise: Andalusien

Das Maurische Spanien
27. März - 5. April 2011

Frankfurt - Malaga - Ronda - Grazalema - Jerez de la Frontera - Bootsfahrt nach Cadiz - Sevilla - Carmona - Ecija - Medina Azahara - Cordoba - Granada - Malaga - Frankfurt.
Leistungen:
Rail & Fly zum Flughafen Frankfurt, Linienflüge mit Lufthansa nach Malaga und zurück, Rundreise in einem modernen, klimatisierten Reisebus, Unterbringung im Doppelzimmer in 3*- und 4*-Sterne Hotels (EZ-Zuschlag 200,00 €), Halbpension, Deutsch sprechende Reiseleitung, Eintritts- und Trinkgelder, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren und aktueller Kerosinzuschlag (98,00 €, Stand Mai 2010), Nelles Guide „Spanien - Der Süden", Vorbereitungsabend, Reiserücktrittskosten- und Insolvenzversicherung.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Reisepreis: 1.670,00 €
Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 200,00 € zu entrichten.
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

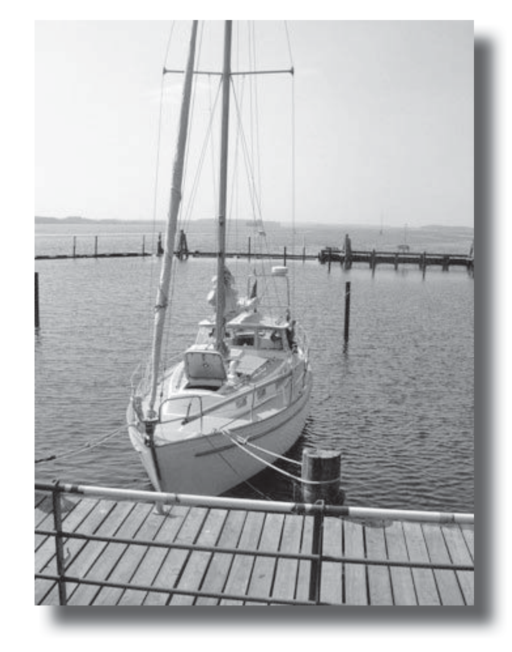
WN0301

Segeln auf Schlei und Ostsee

Auch wenn Sie keinen Segelschein erwerben wollen oder erst einmal feststellen möchten, ob Segeln überhaupt etwas für Sie ist, können Sie unter Aufsicht eines Segellehrers auf einer hervorragend ausgestatteten Hochseeyacht segeln.
Für die Segelyacht MANANA in Damp sind der amtliche Fahrerlaubnisschein und das Sicherheitszeugnis der See-Berufsgenossenschaft erteilt.
Die An- und Abreise kann individuell oder in Fahrgemeinschaften erfolgen. Der Vorbereitungsabend erfolgt nach Rücksprache mit den Teilnehmenden im Navshop, Winsen, Waldweg 5.

Rolf Bröker,
DSV-Segellehrer und Sporthochseeschiffer
Samstag, 28. und
Sonntag 29. Mai (32 UStd.)
Navshop
Teilnehmergebühr: 162,00 €
(inklusive Verpflegung)

Für diese Veranstaltung ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!



WN0401

Mit dem Fahrrad und Bus von Marburg bis Lahnstein -



auf dem Rhein per Schiff bis Kaub
2. bis 6. Juni
(Himmelfahrtswochenende)

Marburg - Gießen - Wetzlar - Weilburg - Limburg - Nassau - Bad Ems - Lahnstein
Leistungen:
Busfahrt mit Fahrradanhänger (eigenes Rad) bis Marburg, 4 Übernachtungen im DZ mit Frühstück in Gießen, Weilburg, Balduinstein und Lahnstein. Besichtigungen, alle Führungen und Eintrittsgebühren, Trinkgelder, Busbegleitung.

Reiseleitung: Diethard Kleinschmidt
Reisepreis: 450,00 €(EZ-Zuschlag 70,00 €)
Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 100,00 € zu entrichten.
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich

Junge VHS

WN0901

Tänzerische Früherziehung

Ballett für 4- bis 7-Jährige

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Gymnastikschuhe.

Ulrike Lindner,
Tanzpädagogin und Ballettlehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
16.15 - 17.15 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Gedächtnis/ Kommunikation

WN1601

Fit im Kopf

Unterhaltsames Gedächtnistraining für jedermann/-frau

„Wer rastet, der rostet" - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieses Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise und ohne Leistungsdruck können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren.
Für diesen Kurs gibt es keine besonderen Voraussetzungen, jeder ist herzlich willkommen. Hier können sie in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen.

Ingrid Reiß, Ergotherapeutin und zertif. Gedächtnistrainerin im BVGT
dienstags, ab 22. Februar,
16.00 - 17.30 Uhr, 8 Nachmittage (16 UStd.)
Hauptschule Winsen, neuer Speiseraum
Gebühr: 40,00 €

WN1901
Gutes Benehmen im Alltag

Gute Manieren haben noch niemandem geschadet! In der Gesellschaft ist gutes Benehmen heute mehr gefragt als früher.
Die Themen u. a.: Aufmerksamkeit, Begrüßung, Titel, Verhalten mit meinen Mitmenschen, Kommunikation, bei der Einladung, bei Tisch, Dresscode ...

Eckart Hochhuth
Donnerstag, 10. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 10,00 €

Kreatives

WN2401
Malen mit Aquarell- oder Acrylfarben

Urlaubserinnerungen bleiben lebendig durch eigene Bilder.

Bitte mitbringen: Urlaubsfotos bzw. Abbildungen, Aquarell- oder Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, großen weißen Porzellanteller, Bleistift, Radierknetgummi, Lineal, Inkystift, Malgründe und Malunterlage.

Friederike Fink,
Realschullehrerin, Kunsttherapeutin
donnerstags, ab 24. Februar,
19.15 - 21.30 Uhr, 7 Abende (21 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 57,80 €

WN2402
Acryl- oder Ölmalerei
Wochenendkurs

Bitte mitbringen: Acryl- oder Ölfarben, Pinsel, Lappen, Wasergefäß, mehrere Pappteller, eigene Malgründe, Kittel und Abeckplane.

Zum Essen sollte jeder etwas für ein „kleines Büffet" mitbringen.

Friederike Fink,
Realschullehrerin, Kunsttherapeutin
Samstag, 19. März, 9.30 - 18.00 Uhr
Sonntag, 20. März, 9.30 - 15.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
Gebühr: 44,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2701
Patchwork: Ganz in Weiß
Wochenendkurs

Haben Sie auch alte Bettwäsche, Tischtücher, altes Leinen, Stickereien, Monogramme, Häkelspitzen usw. im Schrank?
In diesem Workshop lernen Sie eine Vielzahl an Möglichkeiten kennen, diese Stoffe zu edlen Tischläufern, Quilts, Sets, transparenten Fensterobjekten usw. zu verarbeiten.
Das unterschiedliche Material - verschiedene Strukturen aber auch die Erkenntnis, dass weiß nicht gleich weiß ist, üben eine große Faszination aus.
Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es macht Spaß, mit dem vorhandene Material zu spielen und etwas Neues zu schaffen.
Neben der Gestaltung werden auch verschiedene Techniken, Tipps zur Berechnung eines Quilts, usw. oder die Umrechnung in verschiedene Blockgrößen gezeigt.

Eine Materialliste wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.
Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Freitag, 25. Februar, 17.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 26. Februar,
9.30 - 17.45 Uhr (17 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 46,80 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2702
Patchwork: Blüten - Blätter - Pflanzen
Wochenendkurs

In jeder Jahreszeit kann man sich an der Natur erfreuen. Es ist für mich jedes Jahr ein neues Wunder, wenn trotz der Kälte die ersten Schneeglöckchen oder Krokusse ihre zarten Blüten öffnen.
Jeder Monat hat seinen eigenen Reiz - seine eigenen Blüten oder Blätter.
Man kann diese Eindrücke einfangen und in Stoff umsetzen.
Ich habe für jeden Monat einen kleinen Quilt in DIN A 4 Größe genäht. Man kann aber auch andere Größen wählen, Sampler, Kissen usw. nähen!

Eine Materialliste wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.
Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen
Freitag, 8. April, 17.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 9. April, 9.30 - 17.45 Uhr (17 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 46,80 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2703
Workshop Klosterstich

Der Kurs richtet sich an alle, die ein traditionelles Handwerk erlernen wollen. Sie können Taschen, Kissen, Bilder oder Wandteppiche herstellen.
Die Klosterstichtechnik ist entspannend und gibt ihrer Kreativität neue Impulse. Sie ist eine alte Kunst, die wir zeitgenössisch umsetzen werden.
Sie können an zwei Wochenenden diese Technik des sparsamen Stickens erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, nach eigenen Vorlagen selbständig Arbeiten anzufertigen.

Bitte mitbringen: Verschiedenfarbene Wollreste mittlerer Stärke (kein Mohair), Sticknadeln mit Spitze, 1 Stift „Staedler permanent F" und einen „Edding 4600 T-Shirtpen 7". Stoff (Schülertuch) kann bei der Dozentin erworben werden.

Rosemarie Erlemann
Freitag, 11. und 18. Februar,
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr,
Samstag, 12. und 19. Februar,
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr (26 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 65,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Musik

WN2801
Musikgarten für 1½ bis 3½-Jährige

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause", „Tierwelt" und „Beim Spiel". Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren.
Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Anissa Schuy,
zertifizierte Musikgarten-Lehrkraft
freitags, ab 11. Februar,
15.30 - 16.15 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2802
Musikgarten für 1½ bis 3½-Jährige

Kursinhalte siehe oben

Anissa Schuy,
zertifizierte Musikgarten-Lehrkraft
freitags, ab 11. Februar,
16.30 - 17.15 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2803
Liedbegleitung auf der Gitarre
für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Gitarrenbegleitung mit einfachen Akkorden lernen möchten.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Gitarre

Heike Marquardt
dienstags, ab 8. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 60,00 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
➔ auch in den Außenstellen

Sprachen

WN3101
Englisch IX

Zusätzlich leichte Texte zu aktuellen Themen und Wiederholung der Grundgrammatik.

Lehrbuch: The New Cambridge English Course, Klett-Verlag, Band 2 ab Unit 22

Uta Heine, Dolmetscherin
donnerstags, ab 3. Februar,
19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 60,00 €

WN3102
Getting along in English

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard, Auslandskorrespondentin
montags, ab 7. Februar,
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 60,00 €

Gesundheit

WN4101
Wenn's zwickt und kneift - mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

Für alle, die genug von Diäten haben und dauerhaft ihr Gewicht reduzieren möchten. Mit Nahrungsumstellung nach der basischen Ernährung wird nicht nur etwas für die Gesundheit getan, sondern können auch langfristig die überflüssigen Pfunde purzeln. Mit Geduld kommen Sie wieder Ihrem Wohlfühlgewicht näher, und beugen gleichzeitig Krankheiten vor. Man fühlt sich wieder gesünder und leistungsfähiger.
Bei Interesse kann ein Kurs mit wöchentlichen Treffen eingerichtet werden.

Bitte bringen Sie Schreibzeug für Notizen mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin
Mittwoch, 16. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 7,00 €

Entspannung

WN4301
Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unsers Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer
dienstags, ab 8. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 70,00 €

WN4302
Hatha-Yoga
Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer
mittwochs, ab 9. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 €

WN4303
Qi Gong
für Einsteiger/innen

Qi = Lebensenergie + Gong = Erarbeitetes bedeutet sinngemäß: Lebensenergie kultivieren. Intensives Atmen, sanfte Bewegung und Versinken im Verschmelzen von Atmung und Bewegung.
Qi Gong regelmäßig ausgeübt, kräftigt die körperliche Vitalität, stärkt die geistige Konzentrationsfähigkeit und hilft, mental zu entspannen, „innerlich zur Ruhe zu kommen".
Wir erarbeiten uns eine komplette Übungsfolge des Stillen (Wudang) sowie eine Folge des Dynamischen Qi Gong.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer
montags, ab 7. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

Gymnastik

WN4501
Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik. Mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
montags, ab 24. Januar,
16.15 - 17.15 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4502
Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
donnerstags, ab 27. Januar,
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4503
Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalte siehe oben

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
donnerstags, ab 27. Januar,
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4504
Wirbelsäulengymnastik
mit und ohne Pezziball

Tipps, Anregungen und Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Krankengymnastin
mittwochs, ab 2. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

WN4505
Aqua-Fitness am Warmbadetag
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
dienstags, ab 8. Februar,
10.30 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4506
Aqua-Fitness am Warmbadetag
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

WN4507

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
dienstags, ab 8. Februar,
19.35 - 20.20 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4508

Aqua-Fitness am Vormittag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
11.00 - 11.45 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4509

Aqua-Fitness

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
donnerstags, ab 3. Februar,
19.15 - 20.00 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4510

Aquajogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4511

Aquajogging

Kursinhalte siehe oben

Margret Peters, Sportlehrerin
mittwochs, ab 2. Februar,
19.35 - 20.20 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

WN4512

Aquajogging

Kursinhalte siehe oben

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
freitags, ab 4. Februar,
18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4513

Aquajogging

Kursinhalte siehe oben

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
freitags, ab 4. Februar,
19.35 - 20.20 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4514

Aeronetics

Aerobic + Callanetics – eine Fitness-mischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
montags, ab 24. Januar,
18.20 - 19.20 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4515

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
mittwochs, ab 26. Januar,
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4516

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.
Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich,
Übungsleiterin für Präventionssport
mittwochs, ab 9. Februar,
18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Grundschule am Gildesweg, Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

WN4517

Pilates für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ (Muskeln in Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und „Bauchnabel zur Wirbelsäule“ ziehen bekannt sind, Haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt.
Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich,
Übungsleiterin für Präventionssport
montags, ab 7. Februar,
17.10 - 18.10 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 40,00 €

Tanz

WN4601

Orientalischer Tanz I

für Anfängerinnen

Faszination Orientalischer Tanz - der weiblichste aller Tänze!
In diesem Kurs können die Basistechniken des Bauchtanzes zu klassischer und moderner orientalischer Musik erlernt werden.
Kicks und Drops, Kamele und Schlangenarme: Hinter diesen geheimnisvollen Bezeichnungen verbergen sich geschmeidige und kraftvolle Bewegungen mit den Hüften, armen und schließlich mit dem ganzen Körper - ganz „unbekannte“ Muskelregionen werden aktiviert und kommen zum Einsatz.
Diese Art zu Tanzen begeistert viele Frauen, sie macht Spaß, mobilisiert ganzheitlich und der gesamte Körper wird gekräftigt.
Neben den klassischen Bewegungen wird wieder eine kleine Choreografie angeboten.

Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, falls vorhanden.

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, ab 8. Februar,
18.45 - 20.15 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €



WN4602
Orientalischer Tanz II
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper.
Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar.
Wie wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.
Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
montags, ab 7. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €

WN4603
Orientalischer Tanz III

Es gibt viele unterschiedliche Stilrichtungen und Tanztechniken mit weiteren Utensilien im orientalischen Tanz. Die bekanntesten sind Schleier- und Stocktanz und Tanz mit Zimbeln. Daneben gibt es Lichter- und Leuchtertanz, Tanz mit Säbel und Krug oder mit dem Tamburin.
Nach Absprache wird eine neue Choreographie erarbeitet Voraussetzung: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittkombinationen.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, ab 8. Februar,
20.20 - 21.50 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €

WN4604
Orientalischer Tanz IV
Tribal goes on
Wochenendkurs

Anmutig, stolz und erdig lernen wir die andere Art des orientalischen Tanzes kennen.
Schrittkombinationen, die durch Codes angezeigt werden, machen es möglich, innerhalb einer Tanzgruppe zu jeder Musik ohne Choreografie einheitlich zu tanzen .
Beim Erlernen der Basics kommt der Spaß am Tanzen nicht zu kurz und die dadurch entstehende Gruppendynamik verbindet uns zu einem festen Stamm.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich,
Übungsleiterin für Präventionssport
Sonntag, 13. und 27. Februar,
13. und 27. März sowie 10. April,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr (13,3 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 33,30 €

WN4605
Orientalischer Tanz V
Tribal goes on - für Fortgeschrittene

Die Basics sind perfekt. Wir haben uns auch schon mit Tribal-Fusion und Tribal-In-Contact auseinander gesetzt. Darauf basierend erarbeiten wir weitere Kombinationen und verbessern unsere Techniken. Bei Locks, Schultermooves und Schlangenarmvariationen kommen auch Zimbeln zum Einsatz.
Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe überwiegend als Improvisation getanzt.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion.

Ariane Wolf-Hartig
Sonntag, 13. und 27. Februar,
13. und 27. März sowie 10. April,
jeweils 17.05 - 19.05 Uhr (13,3 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 33,30 €

Ernährung

WN4801
Lust auf italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten.
Wir kochen gemeinsam nach ausgewählten Original-Rezepten aus Italien effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind. Von Vorspeisen, Suppen, Nudeln über Fisch, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Freitag, 18. März,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Hauptschule Winsen, Küche
Gebühr: 30,00 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden (Freitag, 25. März)

EDV

WN5101
Digitalfotografie / Bildbearbeitung
mit IrfanView
Grundlagen

Die Auslagen der Fotogeschäfte sind voll mit Digitalfotoapparaten unterschiedlichster Preisklassen. Als stolze/r Besitzer/in einer Digitalkamera haben Sie bereits einige Fotos damit gemacht? Wie bekommen Sie die Fotos in den PC oder zu Papier? IrfanView ist ein schneller und kostenloser Bildbetrachter mit allen wichtigen Funktionen. Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie das Programm installieren und handhaben. Dazu gehört, wie Sie die Bilder auf dem PC speichern und organisieren, einfache Korrekturen daran vornehmen, eine Diashow erstellen, Ihre Sammlung auf eine CD brennen, auf einem Datenstick speichern, Fotos per E-Mail verschicken usw.
Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Anfänger/innen; grundlegende PC-Kenntnisse werden aber vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Digitalkamera (mit Fotos und Kabel) oder Fotos auf einer CD oder einem anderen Datenträger.

Diethard Kleinschmidt
mittwochs, ab 2. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Grundschule am Amtshof, Winsen,
Computerraum
Gebühr: 24,00 €

WN5102

Digitalfotografie Fotos bearbeiten und verwalten

Weiterführung

Sie möchten Ihre digitalen Fotos endlich gut verwalten, aufbereiten und präsentieren können (Diashow). Sie möchten über Bildformate und Komprimierungsverfahren Bescheid wissen, um Ihre Bilder schnell versenden zu können (Mail und Fotoentwicklungsdienste) oder auf andere Datenträger zu bringen. Mit dem kostenfreien Programm IrfanView, einem besonders leistungsfähigen, kostenlosen und gleichzeitig leicht verständlichem Bildbetrachter mit vielen Bildbearbeitungs-Funktionen für Windows, können Sie Ihre Digitalfotos auf dem PC sowohl verwalten als auch bearbeiten.

Inhalte:
- Download und Installation
- Dateiformate und Auflösung
- Farben, Helligkeit und Kontrast verändern, Effektfilter
- Fotocollagen erstellen
- Bilder sortieren und archivieren
- EXIF-Daten
- Diashow erstellen, vollautomatisch oder handgesteuert
- Verkleinern für E-Mail - Versand
- Bilder und Texte verbinden

Bitte mitbringen: Digitalkamera (mit Fotos und Kabel) oder Fotos auf einer CD oder einem anderen Datenträger.

Zuverlässige PC-Kenntnisse

Diethard Kleinschmidt
mittwochs, ab 2. März,
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Grundschule am Amtshof, Winsen,
Computerraum
Gebühr: 24,00 €

WN5103

Einführung in das Internet

Das Internet gewinnt im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für die Nutzung des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau von Internetadressen
- Seiten aufrufen und blättern / Fenstertechnik
- Nutzung von Suchmaschinen
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
donnerstags, ab 24. März,
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Grundschule am Amtshof, Winsen,
Computerraum
Gebühr: 36,00 €

WN5104

Layout-Gestaltung mit WORD

Wochendkurs

Sie wollen optisch ansprechende Druckmedien gestalten? Beispielweise für Vereinsaktivitäten oder einfach für private Zwecke wie z. B. Briefbögen, Visiten- Weihnachtskarten, Einladungen u. a.
Dafür bietet die Textverarbeitung Word hilfreiche und umfangreiche Werkzeuge und Möglichkeiten.

Kursinhalte:
- Grafiken einbinden und positionieren
- Autoformen, ClipArts,
- Rahmen und Linien Schmuckschriftarten,
- WordArt, Textfelder
- Seitenaufteilung Druckeinstellungen

Iris Hornbostel, Informatik-Betriebswirtin
Samstag, 2. April,
9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Grundschule am Amtshof, Winsen,
Computerraum
Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN5501

PC-Einstieg mit Windows XP

für Senioren/-innen

Der Grundkurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende, die auf leicht verständliche Weise Einblick in die Computerwelt nehmen wollen. Sie werden feststellen, dass „computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Ingo Horn
montags, ab 14. Februar,
17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Realschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
Gebühr: 72,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten



Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Ihre Vorschläge und Ihre Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie, wenn es möglich ist.

Rufen Sie uns an:
VHS Celle, Tel: 05141-9298-0



Neu im Angebot ab Januar 2011:

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co.
Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…
Samstag, 29.01.2011, 19 Uhr - Thema: Rumba

Weitere Termine erfahren Sie bei Christian Heidemann unter Heidemann@mertins.de oder 0172-3978593. Um Voranmeldung wird gebeten.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Programmbereichsleitung Fremdsprachen/Rhetorik: Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24
Programmbereichsleitung Gesundheit/Pädagogik: Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21
Programmbereichsleitung EDV/Kaufmännische Bildung: Markus Fink, Tel. 05141/92 98-23

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).

Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	**CE3129**	Bildungsurlaub: Englisch A 1
	CE3130	Bildungsurlaub: Englisch A 2
	CE3131	Bildungsurlaub: Englisch B 1
	CE3213	Spanische Woche intensiv I
	CE3214	Spanische Woche intensiv IV
Gesundheit:	**CE4304**	Stressbewältigung
	CE4309	Stressbewältigung
EDV:	**CE5101**	Windows 7 und Microsoft Office
	CE5106	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010
	CE5117	AutoCAD 2011 - Konstruktion und Visualisierung
	CE5805	EDV-Finanzbuchhaltung

VHS mit Genuss – Mit Genuss VHS

Es gibt nun einen Getränkeautomaten

In den Räumen der VHS ist Raum C
für Sie geöffnet.

In der Pause, vor oder nach dem Kurs können Sie Tee, Kaffee, Kaltgetränke und Suppen genießen.

(Rauchen ist weiterhin nur außerhalb des Gebäudes erlaubt!)



BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Sind Sie fit im Job?

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Bildungsberatung an der VHS Celle

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf" zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Grundsätzlich gilt:
Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten
– dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

- **Sie wollen sich individuell beruflich weiterbilden** und Ihr Jahreseinkommen ist nicht höher als derzeit 25.000 € (bei gemeinsam veranlagten 51.200 €)?
  – Dann lassen Sie sich bei uns trägerneutral beraten.
- **Der Zuschuss beträgt maximal 500 €** pro Person jährlich zu Weiterbildungs- und Prüfungskosten, wenn mindestens die gleiche Summe aus eigener Tasche bezahlt wird.

Wer wird gefördert:

- **angestellte Arbeitnehmer/Innen sowie Beamt/Innen in Voll- und Teilzeit**
- **Selbstständige bzw. Freiberufler/Innen**
- **Geringfügig Beschäftigte („Mini-Job")**
- **Beschäftigte in Mutterschutz oder Elternzeit**
- **Berufsrückkehrer/Innen**
- **„Aufstocker" – Arbeitnehmer/Innen oder Selbstständige mit aufstockender Leistung nach SGB II**
- **mithelfende Familienangehörige von Selbstständigen**

Voraussetzung für eine solche Bildungsprämie ist in jedem Fall ein persönliches Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle:

wir, die VHS Celle sind die Beratungsstelle für die Bildungsprämie im Landkreis und in der Stadt Celle

Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Was müssen Sie zur Beratung mitbringen?

1. Lichtbildausweis (Personalausweis/Pass/Führerschein)
2. Einkommenssteuerbescheid des letzten oder vorletzten Kalenderjahres (bei Paaren von beiden Partnern)
3. Ggf. Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.









Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Helmuth-Hörstmann-Weg 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476
Fax: 05141/127631
E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de
Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung





Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät
- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung
Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilrückerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursende zu stellen.

Kinderbetreuung
Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst Wirtschaftförderung, Immobilien und Stadtmarketing der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.





Landkreis **Celle**

Vielleicht ist mehr für Sie drin: Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen (IWiN)

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Die Förderung kann **bis zu 90 % der Kurskosten** betragen. Die Beantragung ist vergleichsweise **einfach und unbürokratisch**.

Die Weiterbildung muss sich auf
- die Vermittlung von beruflichen Fachkenntnissen oder
- die Vermittlung von methodischen Kenntnissen oder
- die Stärkung der Sozialkompetenz im Beruf beziehen.

Bitte beachten Sie, dass ein Antrag auf Förderung vor dem Veranstaltungstermin erfolgen muss.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Programmbereichsleiter der Volkshochschule Celle, Herrn Markus Fink, oder unter www.iwin-niedersachsen.de.